

Modulo 9: Quando tuo figlio è vittima di bullismo



**Co-funded by
the European Union**

Il modulo seguente fornisce ai genitori strategie per supportare emotivamente i figli che hanno subito bullismo, aiutarli a elaborare queste esperienze difficili e prepararli ad affrontare situazioni future. Attraverso approcci basati sull'evidenza scientifica, fondati sulla teoria dell'attaccamento e sui principi dell'apprendimento sociale, i genitori impareranno a convalidare i sentimenti dei propri figli, a gestire le proprie risposte emotive e a guidarli verso la resilienza e il recupero.

Comprendere l'impatto del bullismo

I ragazzi vittime di bullismo spesso si sentono isolati, feriti e confusi. Secondo la Teoria dell'Attaccamento (Bowlby, 1988), un attaccamento sicuro con una figura di riferimento permette a essi di fidarsi e sentirsi compresi, gettando le basi per la resilienza. La ricerca dimostra che il supporto emotivo dei genitori riduce significativamente i sentimenti di ansia e depressione nelle vittime di bullismo (Rivara & Menestrel, 2016).

Gli effetti del bullismo possono essere di vasta portata, incidendo sull'autostima, sul rendimento scolastico e sullo sviluppo sociale di un bambino. I bambini possono interiorizzare messaggi negativi, credendo di meritare il trattamento che stanno ricevendo. Senza un adeguato supporto, queste esperienze possono portare a conseguenze emotive a lungo termine.

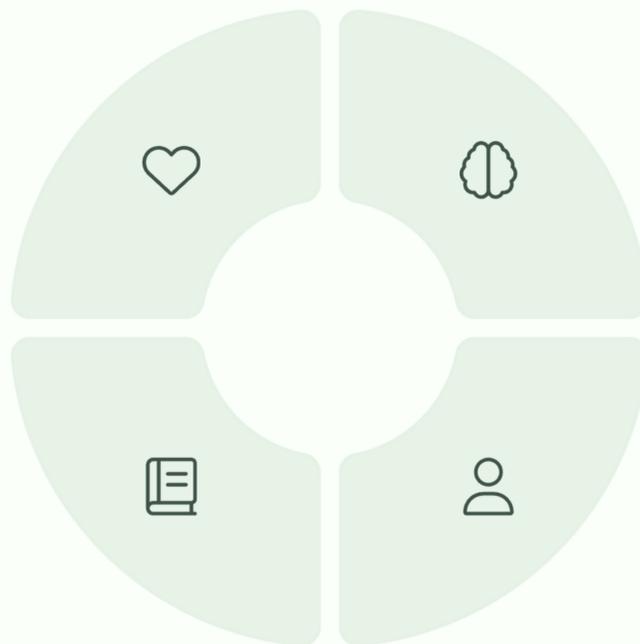
I genitori svolgono un ruolo cruciale nel mitigare questi effetti, creando uno spazio sicuro in cui i figli si sentano a proprio agio nel condividere le proprie esperienze ed emozioni. Rispondendo in modo appropriato alle situazioni di bullismo, i genitori possono aiutare i propri figli a sviluppare la resilienza e le competenze necessarie per affrontare interazioni sociali difficili.

Impatto emotivo

Sensazioni di isolamento, dolore, confusione, ansia e depressione

Impatto accademico

Diminuzione della concentrazione, voti più bassi e partecipazione ridotta



Impatto cognitivo

Senso di colpa interiorizzato, percezione negativa di sé e diminuzione della fiducia in sé stessi

Impatto sociale

Isolamento dai coetanei, difficoltà a fidarsi degli altri e paura delle situazioni sociali

Offrire supporto emotivo attraverso la convalida

La validazione è uno strumento potente per supportare i bambini che hanno subito bullismo. Quando si interviene con un bambino che è stato vittima di bullismo, è importante iniziare con la validazione, riconoscendo i suoi sentimenti senza necessariamente essere d'accordo o in disaccordo con la sua risposta emotiva. Questo approccio comunica che lo si ascolta e lo si comprende, contribuendo a ridurre l'intensità del suo disagio e a creare un ambiente sicuro per ulteriori discussioni (Sperling, 2021).

Per convalidare efficacemente l'esperienza di tuo figlio, riconosci le sue reazioni emotive senza giudicarlo. Ad esempio, se tuo figlio dice: "Mi sono sentito davvero in imbarazzo quando hanno riso di me", rispondi con: "Sembra davvero dura. Capisco perché ti sei sentito così", oppure: "È normale sentirsi turbati per quello che è successo. I tuoi sentimenti sono importanti".

È altrettanto importante evitare frasi invalidanti che minimizzano i sentimenti del bambino e ne scoraggiano l'espressione emotiva, come "L'opinione del bullo non conta" o "Non piangere e non lasciarti influenzare da quel bullo". Piuttosto, rifletti empaticamente sulle sue esperienze per convalidare i suoi sentimenti: "Capisco che essere escluso ti ha fatto sentire molto triste. È del tutto comprensibile", oppure: "Quando hanno detto quelle cose, deve essere sembrato molto ingiusto. Hai fatto bene a raccontarmelo".

Tecniche di convalida efficaci

- Ascolta attentamente senza interrompere.
- Riconosci le emozioni specifiche che esprime.
- Usa frasi empatiche che mostrino comprensione.
- Mantieni un linguaggio del corpo e un contatto visivo di support.
- Evita di affrettarti a trovare soluzioni prima di averle ascoltate completamente.
- Rassicuralo che i suoi sentimenti sono importanti.

Creare uno spazio sicuro in cui il tuo bambino possa esprimere i propri sentimenti è essenziale per aiutarlo a elaborare le esperienze di bullismo.



Gestire le tue reazioni emotive

Le reazioni emotive dei genitori al bullismo sono naturali, ma possono avere un impatto significativo sul supporto che forniscono. Per aiutare efficacemente, è fondamentale riconoscere queste emozioni, pur mantenendo l'attenzione sui bisogni del ragazzo e garantendo un approccio costruttivo (BBC, n.d.). Sentirsi turbati è normale, ma mettere da parte le emozioni, permette ai genitori di dare priorità al benessere del proprio figlio (PACER Center, 2018).

Quando tuo figlio ti racconta di essere stato vittima di bullismo, potresti provare rabbia, tristezza, senso di colpa o paura. Queste reazioni, sebbene comprensibili, a volte possono sopraffare la tua capacità di reagire in modo costruttivo. Prenderti un momento per elaborare le tue emozioni prima di reagire al racconto di tuo figlio è essenziale. Potresti fermarti e contare fino a cinque prima di rispondere per evitare di parlare per rabbia o frustrazione, oppure dire: "Lasciami riflettere un attimo su questo, così posso aiutarti al meglio delle mie possibilità".

Affrontare la situazione con calma ed evitare di trasferire rabbia o frustrazione sul bambino crea un ambiente più solidale. Invece di alzare la voce, di' con calma: "È sconvolgente, ma troveremo insieme i passi giusti" oppure "Va bene sentirsi turbati, ma concentriamoci sulla ricerca di una soluzione". Questo approccio misurato aiuta il bambino a sentirsi sicuro e supportato, anziché aumentare la sua angoscia.

Riconosci le tue emozioni

Riconosci i tuoi sentimenti di rabbia, paura o tristezza senza giudicarli.

Fai una pausa

Prenditi un momento per elaborare la situazione prima di rispondere a tuo figlio.

Concentrati su tuo figlio

Sposta l'attenzione dalle tue emozioni ai bisogni di tuo figlio.

Rispondere in modo ponderato

Comunicare in modo calmo e costruttivo, dando l'esempio nella regolazione emotiva.

Evitare il disprezzo

Il disprezzo mina la fiducia in sé stessi di un bambino e può scoraggiarlo dal condividere le proprie difficoltà in futuro. Riconoscere le sue esperienze con serietà ed empatia è fondamentale per costruire un rapporto di fiducia e aiutarlo a sentirsi supportato nelle situazioni difficili.

Per evitare di sottovalutare l'esperienza di bullismo di tuo figlio, lascialo esprimere le sue preoccupazioni senza interruzioni. Annuisci ed emetti suoni di conferma ("Capisco" o "Mm-hmm") mentre parla, dimostrando che lo stai ascoltando. Evita di intervenire con soluzioni prima che abbia finito di spiegare i suoi sentimenti, perché questo potrebbe fargli sentire che la sua esperienza non è stata pienamente ascoltata o compresa.

Incoraggia una comunicazione aperta dimostrando genuino interesse ed empatia. Di': "Dimmi di più su cosa è successo oggi durante la ricreazione", mantenendo il contatto visivo per mostrare un interesse genuino. Usa frasi empatiche come: "Dev'essere stato davvero difficile. Sono qui per ascoltare". È importante rassicurarlo che non è da biasimare per essere stato bullizzato e che ha il tuo sostegno. Frasi come "Non è colpa tua se sta succedendo questo. Il bullismo non è mai accettabile e lo supereremo insieme" o "Non meriti di essere trattato in questo modo e farò tutto il possibile per aiutarti", rafforzano il fatto che sei dalla sua parte e che il bullismo non riflette il suo valore.

Segnali di disprezzo da evitare

- Minimizzare la situazione: "Non è un grosso problema".
- Dare la colpa alla vittima: "Cosa hai fatto per provocarla?"
- Offrire soluzioni premature: "Ignorali e basta".
- Confrontare le esperienze: "Quando avevo la tua età..."
- Accelerare la conversazione: "Ne parliamo più tardi".
- Esprimere incredulità: "Sei sicuro che sia successo questo?"

Alternative di supporto

- Riconoscimento della gravità: "Sembra davvero difficile".
- Affermazione della non-colpevolizzazione: "Non è colpa tua".
- Risoluzione collaborative dei problemi: "Pensiamoci insieme".
- Ascolto focalizzato: "Voglio capire la tua esperienza".
- Prendersi del tempo: "Sono qui per te ogni volta che hai bisogno di parlare".
- Espressione della propria convinzione: "Credo in te e sono qui per aiutarti".

Aiutare gli adolescenti a elaborare le esperienze di bullismo

Elaborare il bullismo implica comprendere le emozioni, riformulare i pensieri negativi e promuovere la resilienza. I genitori svolgono un ruolo fondamentale nell'aiutare i figli ad esprimere i propri sentimenti, ridurre le emozioni legate al senso di colpa e pianificare passi costruttivi verso il recupero. La teoria dell'apprendimento sociale di Bandura (1977) sottolinea che i ragazzi modellano la regolazione emotiva basandosi sul comportamento del caregiver (Swearer & Hymel, 2015).

Uno strumento efficace per aiutare i ragazzi a elaborare le proprie emozioni è la ruota delle emozioni, come la Ruota delle emozioni di Plutchik.



Ad esempio, Liam, un quattordicenne, potrebbe usare la ruota delle emozioni per esprimere come si sente quando viene preso in giro durante il pranzo. Potrebbe identificare la tristezza sulla ruota, spiegando che le prese in giro lo fanno sentire ferito e turbato. Questo semplice esercizio lo aiuta ad articolare le sue emozioni e a cercare supporto. Allo stesso modo, un adolescente che si sente nervoso all'idea di affrontare il bullo potrebbe usare la ruota per individuare "nervoso", un'emozione legata alla paura, aumentando la sua consapevolezza di sé e la sua capacità di comunicare i propri sentimenti.

Utilizzare strumenti come la ruota delle emozioni non solo aiuta i ragazzi a identificare i propri sentimenti, ma migliora anche la regolazione emotiva. Un adolescente che si sente "frustrato" dopo essere stato preso in giro può usare la ruota per riconoscere la propria rabbia, aiutandolo a cercare supporto invece di reagire impulsivamente. Questo processo di dare un nome e comprendere le emozioni è un passo cruciale per elaborare le esperienze di bullismo e sviluppare la resilienza emotiva.

Affrontare la colpa e la vergogna

Quando subiscono atti di bullismo, i ragazzi spesso interiorizzano il senso di colpa, sentendosi loro stessi la causa o il merito.

Per affrontare efficacemente il senso di colpa e la vergogna, sottolinea che il bullismo riflette il comportamento del bullo, non il valore dell'adolescente. Usa affermazioni come "Quello che hanno detto o fatto riguarda loro, non te. Le loro azioni non sono colpa tua" o affermazioni come "Meriti di essere trattato con rispetto". Rassicura costantemente il ragazzo che il bullismo non è mai colpa sua, con messaggi come "Nessuno merita di essere vittima di bullismo. Quello che ti è successo non è dovuto a qualcosa che hai fatto" e "Il modo in cui gli altri ti trattano dice più su di loro che su di te".

È anche importante evitare di trasmettere le preoccupazioni dei genitori ai figli, poiché queste possono renderli più vulnerabili. Invece di accoglierli con domande come "Qualcuno ti ha disturbato oggi?", prova approcci più neutri come "Mi sei mancato oggi. Com'è andato il pranzo?". Questo li incoraggia a condividere spontaneamente, mantenendo un atteggiamento calmo e di supporto, senza indurli a concentrarsi sulle esperienze negative.

Sfidare l'auto-colpevolizzazione

Aiuta tuo figlio a riconoscere che essere vittima di bullismo non è colpa sua, contrastando direttamente le affermazioni autoaccusanti. Quando dice cose come "Forse se non fossi così diverso...", rispondi con "Essere unici è meraviglioso. Il problema è come gli altri scelgono di comportarsi, non chi sei".

Promuovere l'autocompassione

Insegna a tuo figlio a trattarsi con la stessa gentilezza che offrirebbe a un amico. Guidalo in un dialogo interiore positivo: "Sono degno di rispetto" o "Non ho fatto niente di sbagliato". Sii un esempio di autocompassione nel tuo comportamento per rafforzare questo approccio.

Riformulare i pensieri negativi

Aiuta tuo figlio a trasformare i pensieri negativi in prospettive più equilibrate. Se pensa "Tutti mi odiano", guidalo verso "Alcuni bambini sono stati scortesi oggi, ma ho altri amici che si prendono cura di me" o "Questa situazione difficile è temporanea".

Pianificazione delle fasi di recupero

Avere un piano dà potere ai bambini, aiutandoli a riprendere controllo e sicurezza (Divecha, 2019). Questo processo dovrebbe essere collaborativo, coinvolgendo sia il genitore che il figlio nella creazione di una tabella di marcia per andare avanti.

- Una strategia di recupero efficace è quella di trascorrere del tempo con il bambino svolgendo le sue attività preferite, come attività artistiche e artigianali, sport o lettura, per rafforzare il suo senso di valore.
- Praticare attività come le arti marziali o gli sport di squadra può rafforzare la resilienza fisica ed emotiva.
- Inoltre, lasciare che il bambino faccia le proprie scelte lo aiuta a sentirsi responsabile e a sviluppare la capacità di essere deciso. Domande semplici come "Questo fine settimana potremmo andare al parco o guardare un film a casa. Quale ti sembra più divertente?" danno al bambino la possibilità di agire nel suo processo di recupero.

Il tempo trascorso a tu per tu con i genitori è particolarmente prezioso durante la fase di recupero. Aiuta tuo figlio a capire che è bello, intelligente e talentuoso, facendogli sentire di essere il migliore. Apprezza ogni piccola cosa che fa e lodalo con affetto. Ad esempio, chiedi a tuo figlio di aiutarti a sbucciare le verdure o a mescolare la pentola mentre prepara il pasto. Mentre lavorate insieme, potresti dirgli: "Apprezzo molto la cura con cui mi stai aiutando. Sei così premuroso e bravo!". Queste interazioni positive ricostruiscono l'autostima e creano le basi per la guarigione.

Attività di recupero

- Espressione creativa attraverso l'arte, la musica o la scrittura.
- Attività fisiche che rafforzano la fiducia e la forza.
- Lettura di storie sulla resilienza e sul superamento delle sfide
- Attività di volontariato o aiuto agli altri a costruire uno scopo.
- Apprendimento di nuove competenze per promuovere un senso di realizzazione.
- Trascorrere del tempo nella natura per la regolazione emotiva.



Le attività creative offrono ai ragazzi uno sfogo sano per elaborare le emozioni e ricostruire la fiducia in sé stessi dopo esperienze di bullismo.

Come aiutare i ragazzi a gestire il bullismo futuro

Preparare i ragazzi a una comunicazione assertiva e a strategie proattive rafforza la fiducia in sé stessi e riduce la probabilità di ripetuti episodi di bullismo (Craig et al., 2007).

L'assertività è il modo più efficace per risolvere i problemi interpersonali. Una comunicazione aperta, onesta e diretta consente di ricevere messaggi senza barriere o distorsioni. La capacità di esprimere sentimenti, emozioni e pensieri con onestà, senza danneggiare l'integrità altrui, porta a migliori interazioni sociali. Le risposte assertive aiutano gli adolescenti a stabilire dei limiti senza aggravare il conflitto (kidshealth.org, 2023).

Per sviluppare capacità di comunicazione assertiva, insegna al ragazzo a dire "No" in modo fermo ma calmo, assicurandoti che il tono e le espressioni facciali non trasmettano paura o rabbia. Aiuta il bambino a esprimere emozioni sia negative che positive in modi adatti alla complessità della situazione (Denham, 2007). Insegna risposte come "Per favore, smettila. Non mi piace", o più gentili come "Penso che sarebbe meglio se...", "Mi piacerebbe fare questo...", "Ti darebbe fastidio se...".



Pratica frasi assertive

Insegna frasi semplici e chiare come "Fermati, non mi piace" oppure "Per favore, non parlarmi in quel modo".



Scenari di gioco di ruolo

Crea situazioni di pratica sicure in cui tuo figlio possa provare a reagire a diverse situazioni di bullismo.



Sviluppa un linguaggio del corpo sicuro

Insegnagli a stare in piedi, a stabilire un contatto visivo appropriato e a usare un tono di voce calmo e chiaro.



Costruire reti di supporto

Individua adulti e coetanei di cui ci si fida che possano fornire assistenza quando necessario.

Gioco di ruolo per lo sviluppo delle competenze

Il gioco di ruolo è uno strumento potente per aiutare i bambini a sviluppare e mettere in pratica capacità di comunicazione assertiva in un ambiente sicuro. Simulando potenziali scenari di bullismo, i bambini possono provare le loro risposte senza la pressione di una situazione reale, acquisendo sicurezza e competenza nel tempo.

Quando si svolgono esercizi di gioco di ruolo, è bene utilizzare scenari realistici che il bambino potrebbe incontrare.

Durante il gioco di ruolo, concentrati anche sull'incoraggiare un linguaggio del corpo che trasmetta sicurezza, come stare in piedi, stabilire un contatto visivo e sorridere con sicurezza. Insegna a tuo figlio a tenere la schiena dritta e le spalle rilassate, e a esercitarsi a mantenere una postura equilibrata quando parla o ascolta. Spiega che guardare gli altri negli occhi dimostra sicurezza e convinzione in ciò che dice. Partecipando regolarmente a questi esercizi di gioco di ruolo, tuo figlio può sviluppare le competenze e la sicurezza necessarie per gestire efficacemente le situazioni di bullismo nella vita reale.

Attraverso una pratica costante in un ambiente di supporto, i bambini possono sviluppare le capacità comunicative e la fiducia necessarie per reagire efficacemente alle situazioni di bullismo. Ricordati di fornire feedback positivi e incoraggiamento durante queste sessioni di pratica per consolidare i suoi progressi e rafforzare la sua autostima.

Cercare aiuto da adulti di fiducia

I bambini spesso evitano di parlare di abusi per diverse ragioni: la vergogna che provano, la paura di essere emarginati dai coetanei, la preoccupazione di non essere compresi dai genitori, la preoccupazione di non essere creduti e quindi puniti, nonché una graduale assuefazione alla nuova situazione e la mancanza di strategie concrete per superare queste circostanze. Gli adulti di fiducia forniscono una guida e riducono il senso di isolamento (UNICEF, 2020).

Per aiutare tuo figlio a identificare e contattare adulti che possano sostenerlo, crea un elenco di persone a cui rivolgersi per chiedere aiuto, come genitori, nonni, insegnanti o vicini di casa. Un'attività efficace è il gioco della "mano dell'amicizia", in cui il bambino assegna ogni dito a una persona di fiducia (LaRocque, 2021). Questo promemoria visivo aiuta i ragazzi a ricordare di avere diverse fonti di supporto a disposizione.

Incoraggia la segnalazione coerente degli episodi di bullismo creando un ambiente sicuro e di supporto in cui tuo figlio si senta a suo agio nell'esprimersi. Rafforza l'autostima del bambino affidandogli delle responsabilità. Quando lui affronta con successo situazioni nuove o difficili, acquisisce una migliore comprensione della propria capacità di gestire lo stress. Incoraggia l'autoespressione rinforzando positivamente ogni tentativo del bambino di comunicare le proprie esperienze e convalidando le proprie emozioni (Banham et al., 2000).



Personale scolastico

Insegnanti, consulenti e dirigenti sono formati per contrastare il bullismo e possono attuare interventi nell'ambiente scolastico.



Famiglia estesa

Nonni, zii, zie e altri membri della famiglia possono offrire ulteriore sostegno emotivo e prospettiva.



Professionisti della salute mentale

Consulenti scolastici, terapisti e psicologi possono offrire supporto specializzato per elaborare le esperienze di bullismo.

Evitare ambienti negativi

Lo stato di benessere del bambino è influenzato dagli ambienti in cui l'aggressività è tollerata (Francis et al., 2022). Aiutare i bambini a identificare ed evitare situazioni che li espongono al rischio di bullismo è un'importante strategia preventiva. Questo non significa evitare tutte le situazioni difficili, ma piuttosto fare scelte consapevoli riguardo agli ambienti e sviluppare strategie per affrontare gli spazi difficili quando necessario.

Inizia identificando le aree o i momenti in cui è probabile che si verifichino episodi di bullismo e pianifica delle alternative. Sensibilizza sui fattori che contribuiscono al bullismo. Scegli un ambiente in cui il bambino possa integrarsi più facilmente (Abayomi & Daniels, 2021).

- Ad esempio, un adolescente che ha studiato pianoforte per tre anni e desidera passare a un altro strumento potrebbe rimanere indietro rispetto ai suoi coetanei. Una discussione sincera sullo sforzo necessario per recuperare lo può aiutare a prendere una decisione consapevole, basata sulla sua disponibilità a impegnarsi, pur comprendendo l'impegno che comporta. Allo stesso modo, un bambino con disabilità cognitive può trarre beneficio da un apprendimento personalizzato in base alle sue esigenze specifiche.

Comprendere i livelli di rischio e di supporto dei diversi ambienti può aiutare genitori e figli a prendere decisioni consapevoli su dove trascorrere il tempo e su come prepararsi a situazioni potenzialmente difficili.