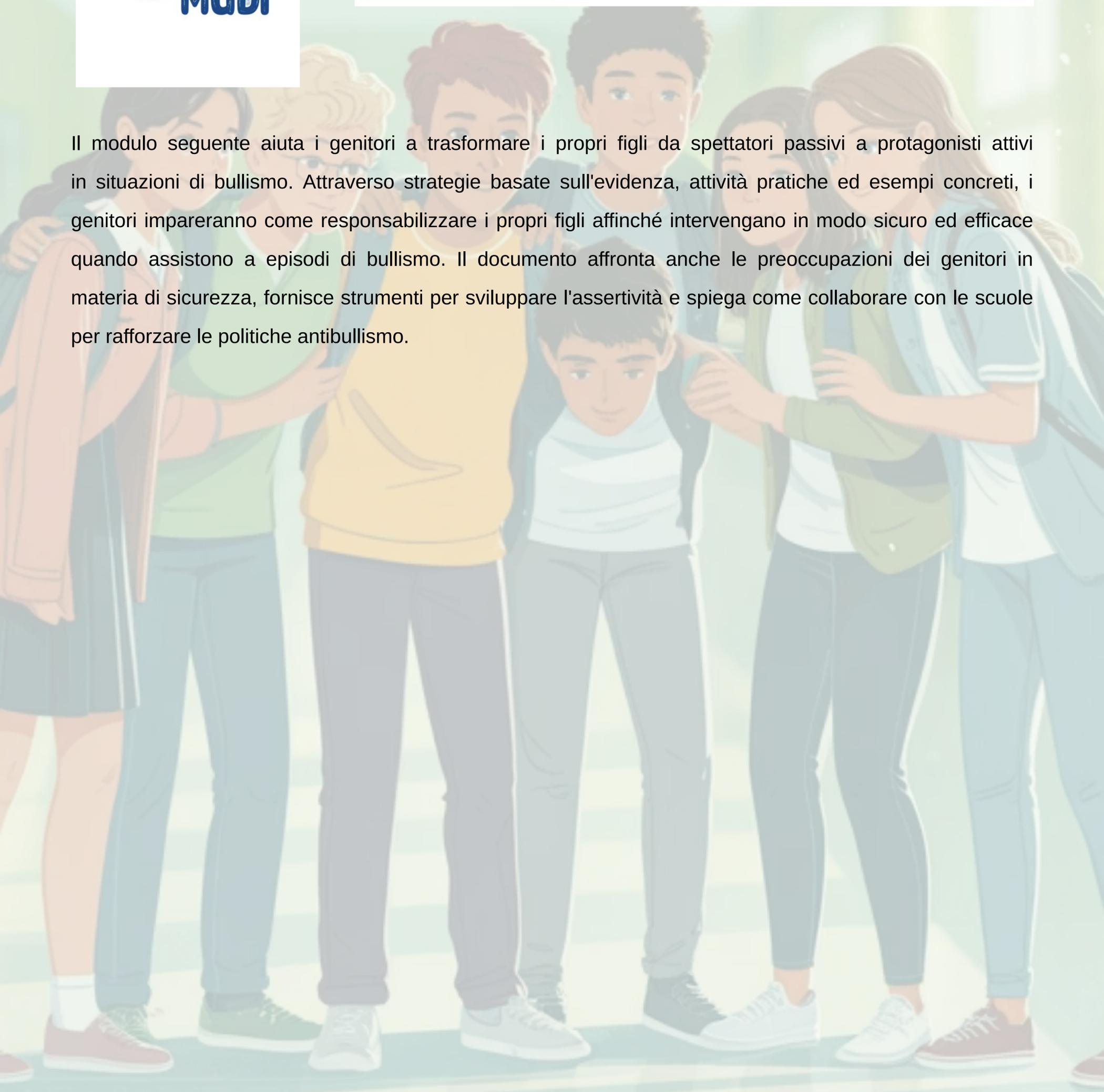


Modulo 11. Quando tuo figlio è uno spettatore



**Co-funded by
the European Union**

Il modulo seguente aiuta i genitori a trasformare i propri figli da spettatori passivi a protagonisti attivi in situazioni di bullismo. Attraverso strategie basate sull'evidenza, attività pratiche ed esempi concreti, i genitori impareranno come responsabilizzare i propri figli affinché intervengano in modo sicuro ed efficace quando assistono a episodi di bullismo. Il documento affronta anche le preoccupazioni dei genitori in materia di sicurezza, fornisce strumenti per sviluppare l'assertività e spiega come collaborare con le scuole per rafforzare le politiche antibullismo.



Capire l'importanza degli spettatori attivi

L'effetto spettatore, identificato da Latané e Darley nel 1969, descrive come la probabilità di intervento diminuisca all'aumentare del numero di testimoni. Un "osservatore" interviene attivamente in situazioni pericolose, mentre un "osservatore" osserva passivamente. Questa distinzione è fondamentale per i genitori che devono comprendere quando guidano lo sviluppo sociale dei propri figli.

I genitori spesso temono che incoraggiare comportamenti difensivi possa esporre i figli a ritorsioni o all'esclusione sociale. Sebbene queste preoccupazioni siano fondate, possono essere affrontate con un'adeguata preparazione. Considerate questa importante prospettiva: se non incoraggiamo i nostri figli a essere difensivi, potrebbero diventare le prossime vittime. Insegnare loro a farsi sentire in nome degli altri è un investimento per la loro sicurezza e il loro sviluppo sociale.

Il silenzio in situazioni di bullismo può essere interpretato come complicità. Molte scuole ora applicano sanzioni per gli astanti che non segnalano il bullismo o sembrano tollerarlo con l'inazione. Anche piccoli gesti, come stare in silenzio vicino a un bullo, possono essere percepiti come un'approvazione del comportamento.

I genitori come legami vitali

I genitori svolgono un ruolo fondamentale nel collegamento tra i figli e la scuola, contribuendo a plasmare la prospettiva degli studenti sul bullismo. Ogni genitore ha la responsabilità di comprendere le politiche antibullismo e le misure di protezione adottate dalla scuola.

Incoraggiare la comunicazione

I genitori possono rassicurare i figli sul fatto che parlare apertamente è accettabile e aiutarli a sentirsi a proprio agio nel discutere di situazioni di bullismo con gli insegnanti. Possono anche incoraggiare le vittime a unirsi e ad agire insieme.

Costruire la comprensione

Guardare con i propri figli video educativi come "Bullismo: come aiutare qualcuno in modo sicuro" può facilitare discussioni significative sulla differenza tra essere spettatori e difendere la propria causa.

Valutare il ruolo attuale di tuo figlio

Capire se il tuo figlio tende a essere un sostenitore o un semplice spettatore è il primo passo per incoraggiare un intervento positivo. L'attività "Sono un sostenitore o un semplice spettatore?" aiuta genitori e figli ad approfondire questo interrogativo insieme attraverso una riflessione guidata.

Domande per i genitori

- Secondo te, in quale categoria rientra tuo figlio: un sostenitore o un osservatore?
- Credi che tuo figlio abbia degli amici che lo aiuterebbero se fosse vittima di bullismo?
- Tuo figlio si impegnerebbe a difendere la causa se un altro ragazzo fosse vittima di bullismo?
- Se tuo figlio diventasse vittima di bullismo, pensi che si fiderebbe abbastanza di te da raccontartelo?

Domande per i figli

- Ti consideri un sostenitore o uno spettatore?
- Aiuteresti un amico se lo vedessi vittima di bullismo?
- Aiuteresti uno sconosciuto che è vittima di bullismo?
- Se fossi vittima di bullismo, chi sarebbe la prima persona a cui lo diresti?

Dopo che tu e tuo figlio avrete risposto a queste domande, prendetevi del tempo per analizzare e discutere eventuali divergenze di prospettiva. Questa conversazione può rivelare informazioni importanti sui valori, le paure e il processo decisionale di vostro figlio nelle situazioni sociali. Offre anche l'opportunità di affrontare eventuali preconcetti e di ribadire l'importanza di un comportamento corretto.

Ricorda che le risposte dei bambini possono evolversi nel tempo, man mano che sviluppano maggiore empatia, sicurezza e consapevolezza sociale. Domande di verifica regolari, utilizzando domande simili, possono aiutare a monitorare la crescita di tuo figlio e a individuare le aree in cui potrebbe aver bisogno di ulteriore supporto o guida.

Insegnare la sicurezza nell'intervento

Quando incoraggi tuo figlio a essere un uomo difensore, la sua sicurezza personale deve rimanere la priorità assoluta. Insegnare ai ragazzi a valutare la sicurezza di una situazione di bullismo prima di intervenire è fondamentale. Se un intervento diretto sembra rischioso, guidali verso strategie indirette che possono comunque fare la differenza.

Valutare la situazione

Insegna a tuo figlio a fermarsi e valutare se il bullo appare fisicamente aggressivo o se ci sono degli adulti nelle vicinanze. Aiutalo a riconoscere i segnali d'allarme che indicano che una situazione potrebbe essere troppo pericolosa per un intervento diretto.

Considerare opzioni più sicure

Se un intervento diretto sembra rischioso, incoraggia soluzioni alternative, come segnalare il comportamento a un adulto di cui vi fidate, usare tecniche di distrazione per allentare la tensione o sostenere la vittima dopo l'incidente.

Mostrare supporto in seguito

Anche se non è possibile un intervento immediato, gli adolescenti possono mostrare gentilezza alle vittime invitandole a unirsi al loro gruppo, offrendo loro supporto emotivo o semplicemente riconoscendo che quello che è successo non è andato bene.

Ricorda a tuo figlio che la sua sicurezza è importante quanto quella di chiunque altro in una situazione di bullismo. Insegnandogli a prendere decisioni ponderate piuttosto che impulsive, lo aiuti a sviluppare capacità di giudizio che gli saranno utili per tutta la vita.

Esercitati con tuo figlio nella valutazione della sicurezza utilizzando scenari ipotetici. Fai domande come: "Cosa faresti se dovessi vedere qualcuno vittima di bullismo in corridoio?" oppure "Come sapresti se è sicuro entrare?". Queste conversazioni aiutano a sviluppare capacità di pensiero critico, rafforzando al contempo l'importanza della sicurezza personale.

Il potere dell'intervento di gruppo

Intervenire in gruppo può essere più sicuro ed efficace che agire da soli. Aiuta tuo figlio a identificare i coetanei di cui si fida e con cui si sente a suo agio: amici, compagni di classe o compagni di squadra che condividono valori simili. Incoraggialo a parlare con questi coetanei di come difendere la gentilezza e l'equità, creando un impegno condiviso a intervenire in caso di bullismo.

Prendere l'iniziativa

Se tuo figlio prende l'iniziativa di organizzare interventi di gruppo, è probabile che altri lo seguano. Insegnagli frasi semplici come "Andiamo a sederci con loro" o "Dovremmo dirlo all'insegnante insieme".

Costruire fiducia

Aiutalo ad esercitarsi a casa a reagire a diversi scenari di bullismo per rafforzare la fiducia nella capacità di tuo figlio di agire in modo sicuro ed efficace in situazioni reali.



Mostrare solidarietà

Anche solo stare accanto alla vittima, senza affrontare il bullo, può scoraggiare ulteriori episodi di bullismo. Ad esempio, se qualcuno viene preso di mira durante il pranzo, il gruppo può sedersi accanto alla vittima per mostrarle supporto.

Creare distrazioni

Insegna a tuo figlio e ai suoi amici a distogliere l'attenzione dal bullismo. Un membro del gruppo potrebbe iniziare una conversazione con il bullo mentre gli altri aiutano la vittima ad andarsene.

L'approccio basato sulla forza dei numeri non solo offre sicurezza, ma dimostra anche ai bulli che il loro comportamento non è socialmente accettabile. Quando più ragazzi si uniscono contro il bullismo, si crea un messaggio potente che può cambiare le dinamiche sociali di una classe o di una scuola.

Gioco di ruolo: da spettatore passivo ad attivo

Il gioco di ruolo è uno strumento potente per aiutare gli adolescenti a comprendere l'impatto delle loro scelte in situazioni di bullismo. L'attività "Essere, o non essere, un difensore" offre un modo strutturato per esplorare diverse risposte attraverso l'apprendimento esperienziale.

Istruzioni per l'attività

Inizia con uno scenario di bullismo semplice, come: "Un adolescente nella tua scuola viene preso di mira a causa della sua altezza". Poi procedi con due round di gioco di ruolo:

Round 1: Il ruolo dello spettatore

In questo round, il genitore funge da spettatore che non interviene nella situazione di bullismo. Dopo il gioco di ruolo, discuti con tuo figlio:

- Come si è sentita probabilmente la vittima quando nessuno l'ha aiutata?
- Quali potrebbero essere gli effetti a lungo termine di questa inazione?
- Quali emozioni ha provato l'astante quando non si è lasciato coinvolgere?

Sottolinea gli effetti negativi del mancato intervento e metti in luce lo stato emotivo della vittima quando viene lasciata senza supporto.

Questa attività aiuta i ragazzi a visualizzare il reale impatto delle loro scelte e a mettere in pratica strategie di intervento efficaci in un ambiente sicuro. Sperimentando entrambi i ruoli, acquisiscono una comprensione più profonda di come le loro azioni, o omissioni, influenzino le situazioni di bullismo.

Considera la possibilità di creare scenari aggiuntivi adatti all'età e al contesto sociale di tuo figlio. Più si esercita, più si sentirà sicuro e preparato ad affrontare situazioni di bullismo nella vita reale.

Round 2: Il ruolo dello spettatore attivo

Nello stesso scenario, il genitore ora dimostra di essere un uomo disinteressato che agisce. Dopo questo gioco di ruolo, discutete:

- Quali azioni specifiche ha intrapreso lo spettatore attivo?
- In che modo queste azioni potrebbero modificare l'esito delle azioni della vittima?
- Quali metodi diversi si possono utilizzare per fermare il bullismo?

Presenta diversi metodi di intervento, come dire direttamente all'aggressore di fermarsi, distrarre dalla situazione, sostenere la vittima o chiedere aiuto a un adulto.

Collaborare con le scuole negli sforzi antibullismo

Molte scuole integrano programmi di intervento per gli astanti come parte integrante della loro educazione antibullismo. Come genitori, è importante comprendere questi programmi e rafforzarne il messaggio a casa. Una comunicazione proattiva con la scuola di vostro figlio crea un approccio coerente alla prevenzione del bullismo.



Comunicare con gli insegnanti

Contatta gli insegnanti e il personale scolastico di tuo figlio per comprendere il loro programma antibullismo. Fai domande specifiche su come affrontano l'intervento degli astanti e sul linguaggio che usano quando discutono del comportamento di chi difende la classe.



Rivedere le politiche scolastiche

Familiarizza con le politiche antibullismo della scuola, comprese le politiche di tolleranza zero che si applicano agli astanti che non segnalano episodi di bullismo. Assicurati che tuo figlio comprenda queste politiche e le potenziali conseguenze di rimanere passivi.



Rinforzare a casa

Discuti le lezioni scolastiche sul bullismo a casa, utilizzando una terminologia e approcci coerenti. Questo rinforzo lo aiuta a interiorizzare l'importanza di un comportamento corretto in tutti gli ambienti.



Fornire feedback

Condividi con gli amministratori osservazioni o preoccupazioni sugli sforzi antibullismo della scuola. Il tuo punto di vista come genitore è prezioso per migliorare questi programmi.

Quando genitori e scuola collaborano, i bambini ricevono messaggi coerenti sull'importanza di un comportamento corretto. Questa collaborazione crea un approccio comunitario alla prevenzione del bullismo, più efficace rispetto a un approccio isolato.

Considera l'idea di fare volontariato per iniziative scolastiche antibullismo o per comitati genitori focalizzati sul clima scolastico. Il tuo coinvolgimento dimostra a tuo figlio l'importanza che attribuite alla creazione di ambienti sicuri e di supporto per tutti gli studenti.

Incoraggiare la segnalazione ad adulti di fiducia

I ragazzi spesso esitano a coinvolgere gli adulti in situazioni di bullismo, temendo di essere etichettati come "spia". Questa riluttanza può permettere al bullismo di continuare senza controllo. Come genitori, potete contribuire a riformulare la segnalazione come un atto di responsabilità e coraggio, piuttosto che come una "spia".

Identificare gli adulti di fiducia

Aiuta tuo figlio a identificare adulti di cui si fida a scuola – insegnanti, consulenti, allenatori o dirigenti – con cui si sente a suo agio a parlare. Discuti di cosa rende una persona affidabile e di come questi adulti siano in grado di contribuire a fermare efficacemente il bullismo.

Incoraggia tuo figlio a costruire relazioni con questi adulti prima che sorgano problemi. Quando i ragazzi hanno instaurato un rapporto con il personale scolastico, sono più propensi a chiedere aiuto quando ne hanno bisogno.



Monitoraggio dopo la segnalazione

Insegna a tuo figlio l'importanza di contattare gli adulti per assicurarsi che il problema venga affrontato. Questo contatto dimostra perseveranza e la serietà con cui tuo figlio intende risolvere la situazione. Lo aiuta anche a capire che a volte i problemi complessi richiedono un'attenzione costante.

Segnalare episodi di bullismo non significa mettere qualcuno nei guai, ma garantire la sicurezza di tutti e creare un ambiente migliore per tutti gli studenti.

Esercitati con tuo figlio su come affrontare il bullismo con un adulto. Esegui simulazioni di diversi scenari e aiutalo a sviluppare modi chiari e concisi per spiegare ciò a cui ha assistito. Ad esempio: "Ho visto qualcuno spingere ripetutamente uno studente più piccolo nel corridoio tra una lezione e l'altra" è più utile di "Qualcuno si stava comportando male".

Rassicura tuo figlio che gli adulti vogliono essere informati sui casi di bullismo e che denunciarli è un modo importante per creare un cambiamento positivo nella comunità scolastica.

Ispirare attraverso modelli di ruolo

Gli adolescenti sono spesso più ispirati dai personaggi dei media che da ciò che dicono genitori o insegnanti. Parlare di celebrità che hanno superato il bullismo e sono diventate promotrici della gentilezza può essere particolarmente efficace per motivare gli adolescenti a impegnarsi.



Lady Gaga

Lady Gaga ha subito gravi episodi di bullismo durante gli anni scolastici, venendo presa in giro per il suo aspetto, la sua passione per il teatro e la sua personalità unica. Invece di lasciare che queste esperienze la definissero, le ha incanalate nella sua musica e nel suo attivismo, fondando la Born This Way Foundation per incoraggiare i giovani a costruire un mondo più gentile.



Emma Watson

Nota soprattutto per il ruolo di Hermione Granger in Harry Potter, Emma Watson ha dovuto affrontare bullismo e critiche da bambina, quando era ancora un'attrice, e in seguito per il suo impegno femminista. È diventata Ambasciatrice di Buona Volontà di UN Women e ha lanciato la campagna HeForShe, sostenendo la parità di genere e incoraggiando tutti a opporsi alla discriminazione.

Questi esempi dimostrano agli adolescenti che anche persone di grande successo hanno subito episodi di bullismo e che queste esperienze possono diventare catalizzatori di un cambiamento positivo. Collegando le esperienze di tuo figlio a quelle delle persone che ammira, lo aiuti a vedere il potenziale di crescita e di impatto nella propria vita.

Incoraggia tuo figlio a fare ricerche su altre celebrità o personaggi storici che hanno superato episodi di bullismo o discriminazione. Questa esplorazione può aiutarlo a sviluppare una prospettiva più ampia sulla resilienza e sull'importanza di difendere gli altri. Molte celebrità hanno creato fondazioni o campagne specifiche contro il bullismo, il che può fornire ulteriori risorse e ispirazione.

Sviluppare capacità di comunicazione efficace

Esprimersi con chiarezza è un'abilità fondamentale che permette ai bambini di difendere sé stessi e gli altri in situazioni di bullismo. Un adolescente che comunica efficacemente è più propenso a intervenire quando assiste a episodi di bullismo e può fungere da modello di responsabilità sociale e coraggio per i coetanei.

La ricerca dimostra che gli studenti sono più propensi ad adottare un atteggiamento positivo quando è coinvolto un amico intimo, quando dimostrano una forte empatia verso gli altri e quando appartengono a un gruppo che condivide i valori antibullismo. L'allenamento alla comunicazione efficace può favorire miglioramenti nella fiducia in sé stessi, nell'autostima e nell'autoefficacia, consentendo ai bambini di modificare atteggiamenti e risposte negative.

L'attività "Mantieni la tua posizione con sicurezza"

Questa attività strutturata aiuta gli adolescenti a sviluppare capacità a esprimersi con chiarezza attraverso la pratica guidata e la riflessione:

Preparazione

Crea delle schede con vari scenari di bullismo, come "Qualcuno ti prende in giro per il tuo abbigliamento davanti a tutta la classe" o "Un compagno di classe viene spintonato in corridoio". Spiega la differenza tra risposte assertive, aggressive e passive.

Discussione di riscaldamento

Parla con tuo figlio dell'importanza della comunicazione efficace nelle situazioni di bullismo. Ponigli domande riflessive come "In che modo essere buoni comunicatori può contribuire a migliorare la situazione?" e "Qual è la differenza tra farsi valere ed essere aggressivi?".

Pratica di gioco di ruolo

A turno, interpretate ogni scenario. Il genitore interpreta il bullo, la vittima o lo spettatore, mentre il figlio si esercita a rispondere in modo assertivo, usando parole calme, un linguaggio del corpo sicuro e mantenendo il contatto visivo. Inverti i ruoli per offrire prospettive diverse.

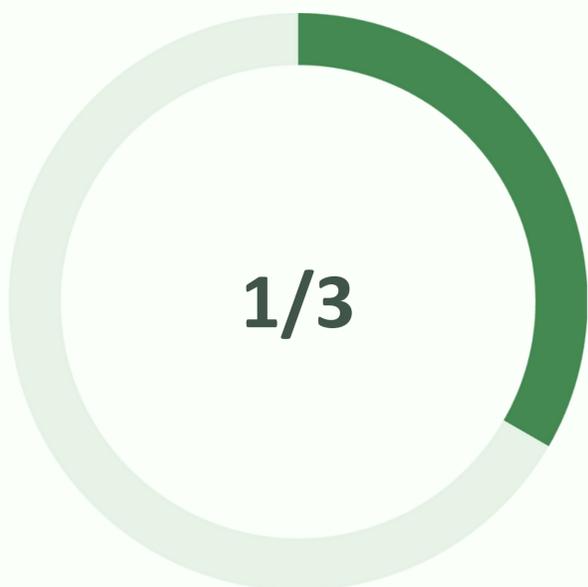
Riflessione e regolazione

Dopo ogni scenario, discuti cosa ha funzionato bene, come vi siete sentiti a parlare e cosa potreste cambiare la prossima volta. Insisti sull'importanza di mantenere la calma, la chiarezza e il rispetto quando esprimete i vostri pensieri o stabilite dei limiti.

Per rafforzare le capacità di comunicare efficacemente, aiuta tuo figlio a creare un "mantra della fiducia" personale: una frase breve e incoraggiante che può usare quando si sente nervoso all'idea di dover difendere sé stesso o gli altri. Alcuni esempi includono: "Ho il diritto di parlare", "Posso essere sicuro di me e rispettoso" o "Difendo ciò che è giusto".

Fattori chiave nell'intervento del difensore

Comprendere i fattori che influenzano la probabilità che un bambino intervenga in situazioni di bullismo può aiutare i genitori a fornire supporto e incoraggiamento mirati. La ricerca ha identificato diversi fattori chiave predittivi del comportamento difensivo di cui i genitori dovrebbero essere consapevoli.



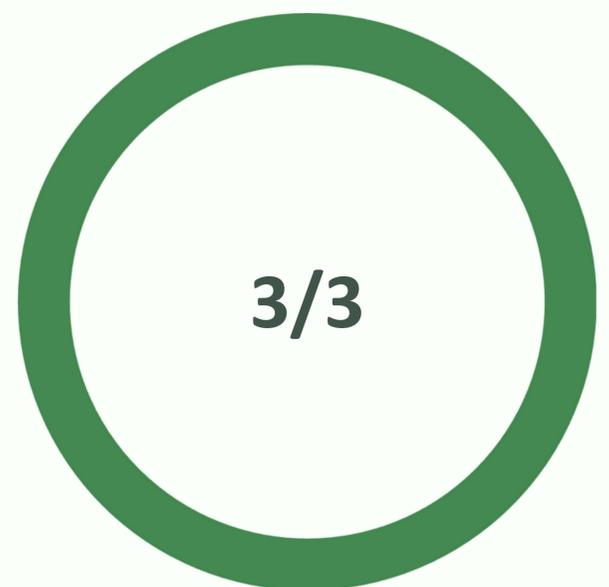
Prossimità relazionale

I ragazzi sono significativamente più propensi a intervenire quando un amico intimo è coinvolto in una situazione di bullismo. Questo sottolinea l'importanza delle reti di amicizia nel promuovere comportamenti corretti.



Sviluppo dell'empatia

I ragazzi che dimostrano alti livelli di empatia verso gli altri sono più propensi ad agire quando assistono a episodi di bullismo. L'empatia permette loro di comprendere il disagio della vittima e motiva l'intervento.



Valori di gruppo

Far parte di un gruppo di coetanei che condivide i valori antibullismo aumenta significativamente la probabilità di comportamenti positivi. Le norme sociali all'interno del gruppo di amici di un ragazzo influenzano profondamente le sue azioni.

La formazione alla capacità di comunicare con chiarezza si è dimostrata una strategia efficace per contrastare il bullismo. Favorisce il miglioramento dell'autostima, dell'autoefficacia e dell'assertività delle vittime, consentendo loro di modificare atteggiamenti e risposte negative. Gli individui capaci di comunicare efficacemente sono maggiormente in grado di costruire relazioni di supporto, proteggersi dal bullismo ed esprimere pensieri positivi e negativi senza provare sensi di colpa o violare i diritti altrui.

Forse la cosa più importante è che sviluppare una buona capacità comunicativa accresce la consapevolezza dei ragazzi del loro diritto a difendere sé stessi e gli altri dal bullismo. Questa consapevolezza è fondamentale per creare una cultura in cui il bullismo venga costantemente contrastato, anziché tollerato.