

CHIARA VERGANI

# Mai più paura

Il bullismo spiegato a tutti

Euno Edizioni

# Indice

|                                     |   |
|-------------------------------------|---|
| <i>Prefazione</i><br>di Gigi De Meo | 9 |
|-------------------------------------|---|

|                     |    |
|---------------------|----|
| <i>Introduzione</i> | 13 |
|---------------------|----|

## PARTE I *Informazioni di base*

|  |    |
|--|----|
| 1. Che cos'è il bullismo   | 19 |
| 2. Differenza tra bullismo e altre forme di violenza                       | 24 |
| 3. Chi è il bullo  | 26 |
| 4. Come si sviluppa la personalità del bullo                               | 29 |
| 5. Predisposizione al vittimismo   | 31 |
| 6. Il bullo: segnali da non sottovalutare                                  | 33 |
| 7. Vittima di bullismo: i campanelli d'allarme<br>per i genitori           | 35 |
| 8. Il cyberbullo: segnali da non sottovalutare                             | 37 |
| 9. Vittima di cyberbullismo: i campanelli d'allarme<br>per i genitori      | 41 |
| 10. Il bullismo nella scuola dell'infanzia                                 | 44 |
| 11. Il bullismo nella scuola primaria                                      | 47 |
| 12. Il bullismo nella scuola secondaria                                    | 50 |
| 13. Come ci si comporta con un ragazzo<br>vittima di bullismo?             | 53 |
| 14. Le linee guida dell'OMS per i genitori                                 | 55 |
| 15. Le opinioni dei bambini sul bullismo                                   | 57 |
| 16. Neuroplasticità e <i>life skill</i>                                    | 59 |
| 17. Prevenzione al bullismo:<br>le sei componenti del benessere            | 61 |
| 18. Il Rapporto Istat 2019 sugli obiettivi ONU<br>di benessere sostenibile | 63 |
| 19. Consigli di lettura per bambini sul tema del bullismo                  | 65 |

PARTE II  
*Leggi, normative e iniziative*

|   |    |
|---|----|
| 1. Leggi e linee guida sul bullismo   | 71 |
| 2. Aspetti del Patto di corresponsabilità educativa                                       | 75 |
| 3. Introduzione dell'insegnamento dell'Educazione civica a scuola                         | 77 |
| 4. Abolizione nella scuola primaria delle note disciplinari e delle espulsioni            | 79 |
| 5. Responsabilità dei genitori e della scuola nei casi di bullismo                        | 80 |
| 6. Rispetto per tutti all'interno della scuola: gli articoli 3, 33, 34 della Costituzione | 83 |
| 7. Situazione attuale del cyberbullismo in Italia   | 85 |
| 8. Promozione del benessere a scuola  | 87 |
| 9. Giornata mondiale per la prevenzione del suicidio                                      | 88 |
| 10. Giornata nazionale contro il bullismo e il cyberbullismo                              | 90 |
| 11. Sentenza n. 22542 del 11/09/2019  | 92 |
| 12. Certificazione antibullismo a scuola  | 94 |
| 13. Scuola e leggi antibullismo in America  | 96 |

PARTE III  
*Studi e Ricerche*

|   |     |
|---|-----|
| 1. Progetti, percorsi e strategie antibullismo efficaci                     | 101 |
| 2. Interconnessioni fra uso di videogiochi e bullismo                       | 103 |
| 3. Correlazione fra bullismo ed esposizione a programmi televisivi violenti | 105 |
| 4. Il bullismo fraterno   | 107 |
| 5. Vittime di bullismo e danni fisici e mentali                             | 109 |
| 6. Relazione fra bullismo e malattie  | 111 |
| 7. Le conseguenze a lungo termine del bullismo sulla vittima                | 113 |
| 8. Associazione fra bullismo e disturbi alimentari                          | 115 |
| 9. Studio sulla connessione fra bullismo e rendimento scolastico            | 118 |
| 10. Bullismo e disabilità   | 120 |
| 11. Il bullismo provoca piacere ai bulli                                    | 124 |

|   |     |
|---|-----|
| 12. Il bullismo a scuola  | 126 |
| 13. Sondaggi di Telefono Azzurro<br>e di Amnesty International sul bullismo | 128 |
| 14. Hikikomori e bullismo   | 129 |
| 15. Ansia e depressione fra i giovani                                       | 131 |
| 16. Bullismo e solitudine dei millennials                                   | 133 |
| 17. Egofonia e bullismo   | 135 |
| 18. Relazione fra bullismo e dislessia                                      | 137 |
| 19. Bullismo, cyberbullismo, ludopatia                                      | 139 |
| 20. Il bullismo nel mondo   | 141 |
| 21. Bullismo e cyberbullismo, due fenomeni diversi                          | 145 |
| 22. Vivere senza bullismo. Rapporto mondiale sulla felicità                 | 146 |
| 23. Educare alla gentilezza per contrastare il bullismo                     | 148 |
| 24. Instagram e bullismo indiretto  | 150 |
| 25. Dipendenza da internet e cyberbullismo                                  | 153 |
| 26. Prevenzione al bullismo   | 155 |
| 27. Caratteristiche ed entità del bullismo in Italia                        | 157 |
| 28. Il bullismo nelle scuole americane                                      | 160 |
| 29. Il cyberbullismo in una ricerca Unicef                                  | 162 |
| 30. Le difese di Instagram  | 164 |
| 31. Felicità e gentilezza   | 166 |
| 32. Bullismo e mutismo selettivo  | 168 |
| 33. Prime ricerche sul bullismo nel mondo                                   | 170 |

#### PARTE IV

##### *Interventi e progetti di prevenzione nelle scuole, in Italia e nel mondo*

|  |     |
|--|-----|
| 1. Le App per contrastare il bullismo                            | 175 |
| 2. Il bottone scolastico antibullismo della Croce Rossa Italiana | 185 |
| 3. Safer internet day. Giornata per una rete più sicura          | 187 |
| 4. Una vita da social  | 189 |
| 5. Antibullismo e pet therapy                                    | 191 |
| 6. La formazione a scuola  | 193 |
| 7. Il metodo KiVa  | 196 |
| 8. DisAbuse: bullismo e disabilità                               | 198 |
| 9. Il metodo Pikas dell'interesse condiviso                      | 200 |
| 10. Sit down with us per sconfiggere il bullismo                 | 202 |

|  |     |
|--|-----|
| 11. Intelligenza artificiale e cyberbullismo | 204 |
| 12. Un modo nuovo per prevenire il bullismo  | 206 |
| 13. Abecedarian project                      | 208 |
| 14. Prevenzione nelle scuole danesi          | 210 |
| 15. Giustizia riparativa e cyberbullismo     | 212 |
| 16. Non perdiamoci di vista                  | 214 |
| 17. CallerSmart                              | 216 |

## APPENDICE

### *Casi significativi di bullismo e cyberbullismo*

|   |     |
|---|-----|
| 1. In Italia  | 219 |
| 2. Nel mondo  | 229 |
| 3. Decalogo per la prevenzione del bullismo<br>e del cyberbullismo per preadolescenti e adolescenti | 233 |

## Prefazione

*Gigi Di Meo*

Rappresenta per me un momento importante l'uscita di questo libro, in quanto testimonianza del lavoro svolto dall'autrice presso l'emittente televisiva di cui sono direttore. Il mio lavoro di giornalista mi porta purtroppo da tempo a contatto con la violenza, la prepotenza, le aggressioni, con il bullismo, perciò ho deciso di sensibilizzare il pubblico nei confronti di una piaga sociale sempre più in estensione. Ho pensato di farlo attraverso uno spazio all'interno del mio telegiornale, in cui invito la dott.ssa Vergani a intervenire relativamente a tutti gli aspetti e le problematiche connesse al fenomeno del bullismo.

Chiara Vergani in queste pagine affronta in modo approfondito, ma nello stesso tempo conciso ed efficace, tutte le aree afferenti al bullismo, dalle ricerche, indagini e studi internazionali, sia longitudinali che trasversali, alle implicazioni nei soggetti con disabilità, ai progetti di prevenzione, alle applicazioni di segnalazione, ai ruoli di insegnanti, genitori ed educatori, ai casi italiani e mondiali. Uno spazio è dedicato anche alla sfera legislativa e alle Linee guida redatte dal Ministero della Pubblica Istruzione in materia di prevenzione a scuola.

L'autrice dimostra versatilità, profonda preparazione e competenza nell'affrontare un problema sociale esteso in

tutto il mondo. La Vergani offre spunti di riflessione rivolti a tutti, in quanto insieme si può decidere di migliorare e trasformare le coscienze, ciascuno con la consapevolezza di dover intrecciare interazioni volte al rispetto nei confronti del prossimo. Solo in questo modo possiamo debellare o quantomeno ridurre gli atti di bullismo.

*A mio figlio Alessandro*



## Introduzione

Quando dissertiamo di bullismo, credo ci si ponga obbligatoriamente nella realtà manifesta husserliana, d'altro canto non vi è possibilità alcuna di prescindere dai dati con i quali quotidianamente ci mettiamo a collazione. Viene d'obbligo l'interventismo in luogo della neutralizzazione, per una dissonanza che va a completare con l'umanitarismo. Sento il dovere di schierarmi dalla parte di chi soffre, sia egli vittima o carnefice, se il riferimento ricade sulla tenera età. Quanto detto introduce la mia ricerca continua di approfondimento, mirata alla tutela dei minori, sia dal punto di vista fisico che emotivo. Molti canali sono stati sondati e varie strade si stanno percorrendo alla ricerca di soluzioni, ma io credo che la problematica del bullismo non debba essere osservata solo in linea al comportamentismo e che non possa subire alcuna forma di umazione, ma necessita di essere indagata in tutti gli aspetti, da quello sociale a quello psicologico, etico e pedagogico.

Ho pensato di mettere insieme i miei interventi televisivi fino a qui realizzati, al fine di creare una sorta di vademecum sui temi del bullismo e del cyberbullismo, utile ai genitori, agli insegnanti, agli educatori e ai ragazzi. La materia è molto vasta ed è oggetto di studio e indagine da parte di esperti di tutto il mondo per la gravità delle conseguenze

che comporta sulla giovane popolazione. Ho cercato di selezionare dati e informazioni non solo italiani, con l'obiettivo di offrire un ampio sguardo sulla situazione internazionale e sul livello delle ricerche – a carattere longitudinale e non – fino a ora compiute. Ho esaminato anche alcune indagini non mirate solamente a indagare il fenomeno del bullismo in senso stretto, in quanto apportano dati che possono contribuire alla prevenzione e all'impostazione di programmi, progetti e percorsi volti a sviluppare e implementare corretti stili di vita. Ho preso visione degli studi condotti in America negli ultimi vent'anni sul bullismo, ciò che li contraddistingue da quelli italiani è il carattere longitudinale delle indagini. Le ricerche in Italia sono più recenti e tendono principalmente a evidenziare l'entità del fenomeno nei suoi molteplici aspetti, senza per ora indagarne le conseguenze nel lungo periodo.

Ho ritenuto significativo dedicare alcune pagine a una riflessione inerente il bullismo agito su individui con varie forme di disabilità e all'analisi delle diverse patologie e dei disturbi che rendono i soggetti che ne sono affetti facili prede dei bulli. Ritengo questa la peggiore specie di aggressione, in quanto ferisce chi è già provato dalla vita. I prepotenti cercano di trovare ragione del proprio squilibrio interiore, attraverso atti di prevaricazione, violenza, denigrazione su individui sensibili, fragili. L'attenzione del corpo docente va posta innanzitutto sulla prevenzione, ma in modo specifico sulla tutela degli alunni in situazione di disagio multifattoriale.

Molto rimane ancora da osservare, creare, predisporre, indagare, sia sul piano legislativo mondiale sia a livello di implementazione della prevenzione e della protezione delle vittime di questa piaga sociale. Il mio intento è stato ed è quello di sensibilizzare tutte le persone nei confronti di un

fenomeno che può intaccare la vita delle nuove generazioni in senso negativo. Ritengo che il bullismo rappresenti l'espressione di una complicità dei rapporti sociali e della comunicazione e pertanto vada scandagliato in profondità per poterlo debellare o almeno arginare all'origine.

Ho suddiviso il libro in cinque parti per rendere più agevole la lettura e la consultazione. La prima parte è dedicata alla spiegazione del fenomeno del bullismo e del cyberbullismo, la seconda alla sfera legislativa, la terza è relativa a indagini, studi, ricerche e sondaggi a livello internazionale, la quarta a una selezione delle diverse applicazioni create in Italia e nel resto del mondo per combattere il fenomeno e ai progetti di prevenzione, la quinta parte, in appendice, riporta alcuni casi esemplificativi di bullismo successi in Italia e all'estero negli ultimi anni.

## 1. Che cos'è il bullismo

*Bully*, in italiano bullo, significa 'prepotente' e si riferisce a un soggetto che prevarica e aggredisce per intimorire, offendere e colpire un individuo più fragile.

Il bullismo può essere di tipo psicologico, verbale o fisico, continuato nel tempo, agito da una o più persone verso un'altro soggetto considerato debole, incapace di proteggersi e difendersi.

Il bullismo, quindi, rappresenta una forma di violenza che provoca alla vittima un grande dispiacere e la conduce alla svalutazione di sé in quanto subisce l'isolamento, viene esclusa dai pari e umiliata. Negli anni '70, lo psicologo di origine norvegese Dan Olweus, dopo il suicidio di due bambini, diede il via a una serie di studi sul bullismo nelle scuole e ne pubblicò i risultati. Per la prima volta fu esaminata la violenza tra bambini e ragazzi. Le indagini di Olweus permisero di porre l'attenzione su una piaga sociale fino ad allora ignorata.

### Caratteristiche principali del bullismo

Il bullismo è *intenzionale*: gli atti psicologici, verbali e fisici hanno lo scopo di offendere e creare disagio. Il bullo

prova soddisfazione a insultare, offendere o picchiare la vittima. Continua i suoi comportamenti anche di fronte al malessere della vittima, anzi più sta male e più si sente stimolato a continuare.

*Persiste e dura nel tempo:* le azioni si verificano sempre davanti ad altri compagni, spettatori o complici e sono duraturi nel tempo: giorni, mesi e addirittura anni. Questi episodi ripetuti e continui portano la vittima a perdere autostima, con conseguente stato di depressione e solitudine.

*Non è un rapporto alla pari:* c'è disuguaglianza tra bullo e vittima, quest'ultima non riesce a difendersi perché il bullo si circonda di un gruppo e gode del supporto della classe.

*Silenzi e mancanza di sostegno:* la vittima si sente sola, prova vergogna e ha paura di raccontare perché teme vendette o di non essere creduta.

Nel bullismo si prende di mira la diversità in tutte le sue manifestazioni. Chi è diverso viene discriminato perché c'è nella nostra società un'intolleranza verso ogni forma di disuguaglianza fisica, sociale, etnica.

## Le forme di bullismo

Il bullismo si manifesta con modalità diverse. Una prima distinzione va fatta tra bullismo *diretto* e *indiretto*.

*Il bullismo diretto* può essere fisico o verbale. Il primo si attua con l'aggressività e il contatto fisico (picchiare, tirare capelli, sputare, spingere, dare pizzicotti, fare sgambetti, rubare oggetti personali o rovinarli); il secondo consiste nel minacciare, deridere, offendere. Un ragazzo viene preso di mira per il suo aspetto, per il colore della pelle, per il suo modo di fare.

Il *bullismo indiretto* è tra le forme più diffuse. Questo tipo di violenza è più sottile, si attua sul piano psicologico e perciò sfugge all'occhio esterno. È una forma di isolamento sociale ed esclusione intenzionale dal gruppo. È diffuso tra le ragazze che usano mezzi come l'esclusione dalle attività di gruppo, smorfie, risatine e occhiate maligne. Si diffondono pettegolezzi e voci cattive sulla vittima per distruggere le sue amicizie.

## I ruoli nel bullismo

1. Vittima che subisce le violenze.
2. Bullo.
3. Aiutante (complice del bullo).
4. Sostenitore (colui che incita o ride agli atti del bullo).
5. Esterno, spettatore passivo (guarda ma resta indifferente per non essere preso di mira)

Il bullismo non è un fenomeno individuale, ma di gruppo; gli atti, infatti, avvengono sempre alla presenza di più ragazzi, per esempio in classe. I compagni si fanno influenzare dal bullo e tendono a lasciarsi coinvolgere nelle sue attività per far parte del gruppo. Vi è quindi un 'contagio sociale' e una mentalità da 'branco' che fa diminuire il senso di colpa per gli atti compiuti.

## Chi sono i bulli

Secondo Olweus, il bullo è un bambino che ha una grande popolarità e influenza sugli altri, viene temuto, è ostile e non rispetta le regole. Ha un forte bisogno di potere, di do-

minio e di affermare la propria identità, ha mancanza di sensibilità nei confronti dei sentimenti altrui, cioè assenza di empatia. Secondo Olweus ciò è dovuto a un clima familiare poco sereno e a un'educazione autoritaria con deprivazione affettiva. Il bullo ha avuto genitori freddi e distanti che lo hanno trascurato e che potrebbero avergli insegnato a risolvere i problemi attraverso la rabbia e la violenza. I figli cresciuti in un ambiente violento o poco sereno potrebbero pensare che un comportamento aggressivo e prepotente sia normale e accettabile.

## Le vittime

Le vittime sono individui più sensibili, insicuri e calmi rispetto ai coetanei. Questi soggetti, se attaccati da altri studenti, reagiscono piangendo e chiudendosi in se stessi; non riescono a far fronte agli insulti e tendono a negare il problema colpevolizzandosi; hanno una visione negativa di sé, si considerano timidi, poco simpatici e poco attraenti; a scuola non hanno molti amici e non usano la violenza neanche se istigati. Le vittime, in genere, sono bambini e ragazzi che hanno rapporti molto stretti con i genitori e sono da questi iperprotetti, con la conseguenza che non riescono a essere completamente autonomi nelle relazioni con gli altri.

## Conseguenze del bullismo sulle vittime

### *Conseguenze a breve termine*

- Mal di stomaco, emicrania.
- Sintomi psicologici: disturbi del sonno, incubi, ansia, attacchi di panico.

- Problemi di concentrazione e calo del rendimento scolastico.
- Paura e rifiuto della scuola, assenteismo.
- Depressione, svalutazione di sé, chiusura e tristezza.
- Perdita di autostima, sicurezza e fiducia in sé e negli altri.
- Atteggiamento distratto e nervoso.
- Isolamento e allontanamento dal resto della classe.
- Difficoltà di concentrazione e calo del rendimento scolastico.

*Conseguenze a lungo termine*

- Depressione e ansia.
- Autolesionismo.
- Isolamento, chiusura e solitudine.
- Pensieri negativi e legati al suicidio.
- Disturbi alimentari.
- Abbandono scolastico e/o bocciature.

## Conseguenze del bullismo sui bulli

*Conseguenze a breve termine*

- Basso rendimento scolastico e voti bassi.
- Incapacità nel rispettare le regole di condotta.

*Conseguenze a lungo termine*

- Bocciature e abbandono della scuola.
- Comportamento violento e aggressività.
- Problemi sociali e criminali: furti, dipendenze da alcol e droga, crimini e problemi con la legge.