

Smontiamo i bulli e le bulle percorrendo strategie efficaci per contrastare il radicamento di atteggiamenti prevaricatori ma, prima di accusare gli altri proviamo a guardare dentro di noi per capire: "Devo cambiare io per far cambiare l'altro?". Iniziamo un percorso per comprendere quali comportamenti (sbagliati) stanno alla base del fenomeno, individuamo le rappresentazioni interiori, individuali o di gruppo, che generano i ruoli di bulli, vittime, complici e costruiamo comportamenti efficaci per ridurre i contrasti e favorire le relazioni.

Bullismo: comportamento di chi cerca di imporre la propria personalità con atteggiamenti prevaricatori o di sopraffazione verso persone più deboli.

Questa è la definizione che riporta il dizionario Garzanti, che in poche parole sintetizza un fenomeno dilagante anche tra i giovani della nostra età, che crea grandi problemi di relazione e, in casi estremi, importanti sofferenze fisiche e soprattutto psicologiche.

Il motto indicato dal concorso "Sbulloniamoci: smontiamo i bulli e le bulle" rende perfettamente l'idea della complessità del fenomeno e della difficoltà di individuare quali sono i "bulloni" da svitare o riavvitare, affinché le relazioni tra i ragazzi possano essere distese e all'insegna del rispetto dell'altro.

Quest'anno abbiamo approfondito questo argomento attraverso due attività molto toccanti tenute dall'esperta Francesca Mussoi, una donna che conduce incontri nelle scuole per sensibilizzare i ragazzi al problema.

Nel primo incontro abbiamo letto un libro intitolato "Pane e Marmellata", attraverso la lettura del quale la donna ci ha stimolato a riflettere sul significato del bullismo e le sue conseguenze.

In particolare, ci siamo soffermati sulla differenza tra parole "dolci" e parole "amare", che vengono distinte per i sentimenti che ci provocano e in base al modo in cui le esponi.

Noi ragazzi siamo stati invitati a scrivere dei racconti, partendo dalle stesse parole da noi individuate e sono nate delle belle storie, molto sentite e partecipate, segno che il problema viene vissuto da tutti, come protagonisti, spettatori o vittime.

Tutti i racconti sono stati apprezzati da Francesca e dai compagni di classe. Ne riportiamo uno dei tanti, che evidenzia aspetti importanti del problema.

*Salve a tutti mi chiamo Andrea, ero a scuola una mattina come tante altre e i miei compagni di classe stavano ridendo e scherzando tra di loro, io mi avvicinai e chiesi loro cosa ci fosse di così divertente, volevo in qualche modo partecipare alla loro gioia.*

*Un ragazzo del gruppo mi chiese cosa volessi e io risposi:*

*“Vorrei sapere perchè stavate ridendo?”*

*Tutto il gruppetto si mise a sghignazzare e a prendermi in giro dicendomi: “PESERAI PIU’ DI MIA MAMMA” a quella frase ci rimasi male, era pur vero che in quel periodo io ero un*

*pò sovrappeso, ma questo non giustificava l’avermi deriso gratuitamente. Da quel giorno iniziò il mio calvario..., iniziai a rifiutare i dolci e a mangiare meno.*

*Quasi sempre di nascosto buttavo via il cibo senza che i miei genitori se ne accorgessero e nel giro di qualche mese persi 7 kg.*

*I miei genitori avevano pensato che fosse il mio metabolismo a cambiare e i miei compagni mi chiesero cosa fosse successo.*

*A quelli con cui ebbi più confidenza gli spiegai tutto l’accaduto e capirono come mi potevo sentire. Sara, la mia compagna di banco, alla quale avevo confidato il mio segreto, il giorno dopo mi disse: “SEI STRANO MA SIMPATICO”.*

*Era la più bella frase che avessi mai sentito e subito la mia giornata iniziò a cambiare.*

*Quanto poco può bastare per rendere una persona felice e serena di stare insieme agli altri.*

Nel secondo incontro invece l’argomento principale erano le emozioni. Francesca ci ha spiegato che in ognuno di noi coesistono tre parti: cuore, mente e corpo, dove risiedono emozioni come rabbia, paura, tristezza, calma, stanchezza e allegria.

Riflettere sulle proprie emozioni è importante per capire noi stessi e le difficoltà che si possono avere nel relazionarsi con gli altri.

Dovremmo più spesso guardare dentro di noi e chiederci come stiamo e come stanno gli altri, invece ci si ferma alle apparenze che spesso sono ingannevoli!

Evitare di ferire gli altri parte anche dal capire davvero quali reazioni possono provocare le nostre parole o i nostri gesti .

Spesso il bullo viene definito molto potente e insensibile, in realtà dietro ai suoi atteggiamenti sbagliati ci sono complesse situazioni familiari e personali, che generano nell’intimo di questi ragazzi un dolore profondo, che cerca una via per uscire e purtroppo non è sempre la strada giusta, accade infatti che questo sfogo si manifesti proprio nel colpire

un altro ragazzo, che spesso presenta delle debolezze come diversità legate all'aspetto fisico, alla nazionalità, ad una patologia o a particolari diversità.

Per raccogliere tutte le nostre idee sull'argomento, abbiamo condiviso su Classroom un documento, che è stato il punto di partenza per ragionare insieme su quali potrebbero essere le strategie efficaci per contrastare questo fenomeno, arrivando alla conclusione che per sconfiggere il bullo bisogna: ignorarlo, riferire sempre ad un adulto le offese subite, cercare di mantenere la calma di fronte alle provocazioni e non affrontarlo da solo ma in gruppo.

Questo documento condiviso, inoltre, ci ha fatto riflettere sul perché le persone vengono bullizzate: spesso infatti giudichiamo una persona senza conoscerla, ma solo per come è vestita, per il modo di fare, per difetti fisici o per patologie.

Ci sono dei comportamenti che spesso, anche inconsapevolmente, compiamo e che contribuiscono alla popolarità del bullo, come sostenerlo o aggregarsi e seguire il colpevole solo per paura. Molto spesso questi atteggiamenti contribuiscono a far sentire il bullo più forte e potente, in alcuni casi spingendolo anche a rendere le sue azioni più dannose.

Degli aiuti molto importanti per fermare o per attenuare il fenomeno sono anche: far capire ai bulli cosa significa essere una vittima, non soffermarsi all'apparenza evitando di dare giudizi affrettati, aiutare l'inserimento nel gruppo delle persone più deboli invece di escluderli e indagare sul perché il bullo si comporta in questo modo e provare ad aiutarlo.

Una forma più attuale invece è il cyberbullismo, una manifestazione in rete di un fenomeno più ampio e meglio conosciuto come bullismo. Qui il bullo colpisce la vittima attraverso i social network diffondendo notizie false o foto inappropriate e modificate. Questa versione, secondo alcuni studi, è considerata più grave per il fatto che non ha limiti e questo può provocare gravi disturbi mentali.

Oggi la tecnologia consente ai bulli di infiltrarsi nelle case delle vittime, di materializzarsi in ogni momento della loro vita, perseguitandole con messaggi, immagini e video. I cyberbulli possono essere degli sconosciuti oppure persone che conosci bene e che sfruttano l'anonimato del web rendendo difficile risalire alla loro identità.

Questa percezione di invisibilità dà ai cyberbulli una sensazione di sicurezza e di potere al punto da mostrarsi con atteggiamenti che nella vita reale probabilmente non avrebbero. L'unico modo per uscirne è parlarne con qualcuno di cui ti fidi, da solo è veramente difficile e non ci si deve vergognare per questo. Inoltre, tieni traccia di quello che succede: copia i

testi delle chat, conserva email e SMS. Sono prove di quanto ti succede e ti potrebbero essere d'aiuto in caso di denuncia.

Bisogna stare molto attenti a cosa si pubblica sui social, informarsi bene prima di agire, utilizzare password sicure, visualizzare chi ti può contattare, chi può guardare e leggere quello che posti e chi ti può inserire commenti.

Il bullismo e il cyberbullismo molte volte comincia come gioco, ma con il tempo si trasforma in molto altro.

Con l'andare del tempo la percentuale del fenomeno del bullismo continua ad aumentare. Nel 2014 era di 16,5% ed ora è arrivata al 22,3% nelle scuole superiori, 41% alle scuole primarie, il 12,2% alle scuole secondarie e il 18,2% dei ragazzi hanno preso parte attivamente a episodi di bullismo. Nel mondo 246 milioni di bambini adolescenti subiscono ogni anno qualche forma di violenza a scuola o in qualche forma di bullismo.

Essere vittima di bullismo non è uno scherzo, anzi può provocare molti problemi alimentari, psicologici e perfino si arriva a pensare al suicidio. Prima che possa accadere tutto ciò è meglio parlarne con un adulto, che sicuramente riuscirà ad aiutarti.

Il bullo invece può cominciare a scrivere un diario o parlare con un amico al posto di bullizzare le persone e se ne sente il bisogno può parlare con gli insegnanti.

Concludendo, riuscire ad individuare i "bulloni" da sostituire per smontare l'arroganza e la prepotenza dei bulli, non è facile.

In classe, nel confronto su questo tema, è emerso che forse la strategia migliore è proprio quella di ignorare chi ti giudica o ti isola, dal momento che la più grande soddisfazione del bullo è vedere ferita la sua vittima.

Più difficile è chiedere l'aiuto dell'adulto, perché nella relazione bullo/vittima, vince la strategia della paura e la vittima preferisce obbedire e non riferire nulla di ciò che accade per paura delle conseguenze e di peggiorare la situazione.



