

LA VITTIMA E IL BULLO



COSA PROVA DAVVERO LA VITTIMA DI BULLISMO?

- ❑ **Senso di colpa:** fatica a reagire (sono un incapace!)
- ❑ **Vergogna:** fatica a raccontare i suoi vissuti.
- ❑ **Rabbia:** non accetta ciò che sta subendo
- ❑ **Si sente responsabile:** diminuisce così l'autostima (mi merito tutto!/non valgo niente!)



Se un bambino/ragazzo ha sperimentato per
lungo tempo sentimenti di paura,
imbarazzo, tensione o impotenza, faticherà
a condividere il disagio di quanto vissuto



timore che un intervento adulto confermi
ulteriormente la sua percezione di
debolezza.



QUALI SEGNALI OSSERVARE?

Non esiste un segnale inequivocabile



la vittima può mettere in atto

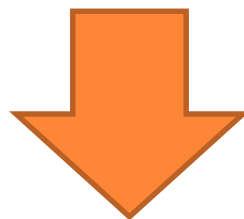
comportamenti diversi

da quelli consueti.

Sarà utile conoscere le abitudini dei ragazzi,
notando così eventuali cambiamenti anomali e non
giustificati.



I ragazzi faticano a confidarsi con gli adulti
di riferimento



Pauro di esser definiti «spioni»,
perdendo così l'aiuto di chi li sostiene o li
protegge.

(IMPORTANZA DELLE MODALITA' DI
INTERVENTO ADULTO)



COSA PUÒ FARE IL GENITORE?

1- Osserva:

attenzione a piccoli cambiamenti,
nei comportamenti e nelle abitudini



- ❑ Dedicare meno impegno alle solite attività:
appare apatico e poco motivato
- ❑ Fatica a frequentare la scuola e non vuole
alzarsi dal letto al mattino
- ❑ Difficoltà a concentrarsi → peggiora il
rendimento scolastico



- ❑ Non dorme o riposa male

- ❑ Cambia il modo di mangiare

(di più, di meno, in modo disordinato)

- ❑ Malesseri fisici di varia natura

(mal di testa, problemi gastrointestinali,
dermatiti..)



2- Parla con chi gli/le sta vicino
(anche a scuola)

3- Fallo sentire supportato e non
giudicato

4- Mostra apertura al dialogo e
all'ascolto



SARÀ UTILE INOLTRE...

- ❑ Non porre il ragazzo sotto pressione, potrebbe chiudersi ulteriormente.
- ❑ E' fondamentale che il figlio capisca che essere vittima NON è una colpa.
- ❑ Con il tempo il figlio può superare la paura e raccontare

offrite tempo ai figli per comunicare



NEL CYBERBULLISMO...

- ❑ Mostra disagio quando utilizza telefoni o tablet
 - ❑ Mostra scarsa autostima
 - ❑ Alterazione del sonno
 - ❑ Disturbi fisici e alimentari
 - ❑ Modifica improvvisamente il comportamento in contesti sociali
- ❑ Condivide informazioni personali in rete non consapevole dei rischi



I BULLI...

Chi sono?

- ❑ Spesso sono bambini o ragazzi incapaci di comunicare correttamente i loro stati d'animo.
- ❑ Faticano a gestire normali conflitti di vita quotidiana
- ❑ Difficoltà nel rispettare limiti e confini



- ❑ Importante dare dignità alla rabbia, offrire strategie chiare che consentano di riconoscere quando il ragazzo sta per arrabbiarsi.
- ❑ Possibilità di apprendere canali di sfogo che non creino danni a nessuno, mettendo voce sulla propria rabbia.



LA PRIMA REAZIONE DEI GENITORI:

- ❑ Rabbia verso la vittima, tentativo di giustificare l'atteggiamento del figlio
 - ❑ Negazione del problema
 - ❑ Risentimento
(vedono il figlio come vittima)
- ❑ Senso di colpa per l'atteggiamento del figlio



RISULTA ESSERE FONDAMENTALE...

- ❑ Prendere consapevolezza dell'accaduto
 - ❑ Comprende le difficoltà del figlio
- ❑ Collaborativi con la scuola per trovare una soluzione al problema
- ❑ Aiutare i ragazzi a ragionare sul concetto di empatia nella vita di tutti i giorni.



COSA FARE?

- ❑ **Ascoltare:** comprendere le cause e il tempo, responsabilizzando il figlio nella soluzione del problema
- ❑ **Capire i motivi:** cercare insieme la soluzione, esistono altri modi per stare meglio?
(cosa potrebbe aiutarti a stare meglio?)
- ❑ **Campire il ruolo:** com'è strutturato il gruppo?
- ❑ **E' stato a sua volta vittima?** Replica quindi atteggiamenti subiti?



□ **Spiegare le conseguenze delle azioni**

□ **L'esempio:**

mettersi in discussione insieme
ammettendo di aver sbagliato

□ **Nuovi obiettivi:** distrarre da
comportamenti aggressivi ponendosi
risultati nuovi da raggiungere

□ **Premi:** consentiranno nuovi
miglioramenti

□ **Le scuse:** l'umiliazione iniziale può
generare consapevolezza verso una
crescita



- ❑ **Il dialogo:** evitare chiusure punitive o di ostentare la delusione in modo eccessivo
- ❑ **Stabilire limiti chiari:** di fronte ad atteggiamenti aggressivi anche a casa sarà utile fermarlo, provando a trovare comportamenti alternativi
 - ❑ **Insegnare la differenza tra aggressività e assertività**
- ❑ Alcuni compagni, abituati alla situazione, potrebbero provocare il ragazzo a fare il bullo. Avvisatelo. Aiutatelo a non provare imbarazzo e a elaborare reazioni non aggressive.



**IN ENTRAMBI I CASI SARA'
NECESSARIO L'INTERVENTO DI UN
ADULTO:**

- **Per la vittima** sarà utile migliorare la percezione del proprio valore
- **Per il bullo** sarà utile entrare in empatia con gli altri per prevenire atteggiamenti aggressivi

