



Questura di Pistoia

IL BULLISMO: I CONSIGLI DELLA POLIZIA DI STATO

Bullismo: prepotenze ingiustificate

E' entrato ormai nel linguaggio comune, in particolare quando si parla di ragazzi, il termine bullismo: un atteggiamento preoccupante che può creare gravi disagi soprattutto in chi lo subisce. E' facile che tra gruppi di ragazzini si creino atteggiamenti provocatori e di derisione nei confronti di altri, tenuto conto anche del fatto che l'unione fa la forza. Spesso sono proprio i ragazzi più timidi, magari più soli e insicuri, a subire forme di prevaricazione o di aggressione.

Per bullismo si intendono infatti atteggiamenti di intimidazione, sopraffazione, oppressione fisica o psicologica, che vengono commesse da un soggetto "forte" (bullo), nei confronti di un soggetto "debole" (vittima). Queste azioni hanno 2 caratteristiche distintive: il fatto che sono intenzionali e ripetute nel tempo.

Nella maggior parte dei casi si tratta di aggressioni fisiche: botte, spinte, calci, pugni, tirate di capelli, pizzicotti ma anche appropriazione di oggetti altrui, estorsione di denaro o altri beni materiali. Ma le intimidazioni possono essere anche verbali (minacce, offese, insulti, prese in giro) e/o psicologiche come l'esclusione, l'isolamento o la diffusione di calunnie sul conto delle vittime. Questo ultimo tipo di bullismo definito indiretto è più tipico delle femmine.

Il fenomeno riguarda sia i maschi che le femmine e tende a manifestarsi nelle fasce di età dai 7/8 ai 14/18 anni e soprattutto in ambito scolastico: aule, corridoi, bagni, laboratori, spogliatoi e tutti i luoghi isolati o poco sorvegliati. Talvolta le prepotenze si verificano anche nel tragitto casa-scuola e più in generale alle fermate degli autobus e sui mezzi di trasporto, nei locali e luoghi di ritrovo di massa.

Nutrire l'autostima dei bambini

Il bullismo è un fenomeno sommerso e in costante aumento. L'Italia è al terzo posto in Europa nella diffusione del fenomeno dopo Gran Bretagna e Francia, e le prevaricazioni e le angherie cominciano a trovare spazio anche sul web tanto che oggi si parla anche di cyberbullismo.

I giovani vittime di questi comportamenti difficilmente parlano con gli adulti di quello che gli succede. Non si sfogano, si vergognano e hanno paura. Ma il fenomeno non è da sottovalutare perché crea problemi e disagi a chi lo subisce, a chi lo commette, e anche a chi ne è solo testimone. Spesso, inoltre, dietro certi comportamenti si nascondono vere e proprie azioni criminali.

Per combattere il bullismo è necessario che siano coinvolte a pieno titolo i genitori e le istituzioni, in primo luogo la scuola e tutte le figure che vi ruotano intorno.

I bambini devono imparare che il bullismo è un comportamento sbagliato e che non fa parte del naturale processo di crescita. Perché non siano vittime del bullismo, bisogna aumentare la loro autostima, incoraggiandoli a sviluppare le loro caratteristiche positive e le loro abilità. Vanno stimolati a stabilire relazioni con i coetanei e a non isolarsi.

Non è bullismo se...

E' opportuno ricordare che non si tratta di bullismo se due ragazzi o gruppi di ragazzi litigano fra loro o si picchiano perché, in questi casi, esiste una parità di forza. Ma soprattutto non è bullismo

quando qualcuno attacca o minaccia un coetaneo con un coltello, procura ferite gravi o compie molestie o abusi sessuali. Questi comportamenti sono dei veri e propri reati.

Non rassegnarti a essere vittima

Le conseguenze che possono avere le azioni dei bulli sulle vittime variano a seconda della personalità dei soggetti coinvolti e della gravità delle offese subite. In alcuni casi, nei più gravi, il peso psicologico di certe violenze può portare anche a tentativi di suicidio.

Per questo motivo è necessario cercare di prevenire e combattere questo fenomeno socialmente preoccupante. Sono tante le iniziative messe in atto dalla Questura di Pistoia che negli ultimi anni ha intrapreso un'attività di prevenzione, incontrando gli alunni delle scuole, offrendo loro alcuni chiarimenti e suggerimenti e distribuendo anche dei test anonimi agli stessi studenti.

Cos'è il bullismo?

- Quando ricevi insulti o minacce;
- quando ti spingono, ti danno calci e pugni, ti fanno cadere;
- quando ti danno dei soprannomi antipatici e ti prendono in giro;
- quando diffondono voci maligne su di te;
- quando ti offendono per la tua razza o per il tuo sesso;
- quando fanno sorrisetti e risatine mentre stai passando;
- quando parlano in codice se sei presente;
- quando ricevi sms, e-mail e telefonate offensive;
- quando ti ignorano e ti voltano le spalle se ti avvicini;
- quando ti costringono a fare cose che non vuoi;
- quando ti rubano o nascondono i libri, la merenda, la paghetta o le altre tue cose.

Il bullo ripete questi comportamenti e tu non riesci a difenderti.

Dalle esperienze raccolte sono stati realizzati i seguenti consigli non solo per i ragazzi, ma anche per gli adulti. Ecco qualche piccolo aiuto per stare meglio:

Per i ragazzi

- È difficile per il bullo prendersela con te se racconterai ad un amico ciò che ti sta succedendo.
- Quando il bullo vuole provocarti, fai finta di niente e allontanati. Se vuole costringerti a fare ciò che non vuoi, digli di "NO" con voce decisa.
- Se gli altri pensano che hai paura del bullo e stai scappando da lui, non preoccuparti. Ricorda che il bullo non può prendersela con te se non vuoi ascoltarlo.
- Il bullo si diverte quando reagisci, se ti arrabbi o piangi. Se ti provoca, cerca di mantenere la calma, non farti vedere spaventato o triste. Senza la tua reazione il bullo si annoierà e ti lascerà stare.
- Quando il bullo ti provoca o ti fa del male, non reagire facendo a botte con lui. Se fai a pugni, potresti peggiorare la situazione, farti male o prenderti la colpa di aver cominciato per primo.
- Se il bullo vuole le tue cose, non vale la pena bisticciare. Lasciagli prendere ciò che vuole e raccontalo subito ad un adulto.
- Fai capire al bullo che non hai paura di lui e che sei più intelligente e spiritoso. Così lo metterai in imbarazzo e ti lascerà stare.

- Molte volte il bullo ti provoca quando sei da solo. Se stai vicino agli adulti e ai compagni che possono aiutarti, sarà difficile per lui avvicinarsi.
- Per non incontrare il bullo puoi cambiare la strada che fai per andare a scuola; durante la ricreazione stai vicino agli altri compagni o agli adulti; utilizza i bagni quando ci sono altre persone.
- Ogni volta che il bullo ti fa del male scrivilo sul tuo diario. Il diario ti aiuterà a ricordare meglio come sono andate le cose.
- Il bullismo ti fa stare male. Parlane con un adulto di cui ti fidi, con i tuoi genitori, con gli insegnanti, con il tuo medico. Non puoi sempre affrontare le cose da solo!
- Se sai che qualcuno subisce prepotenze, dillo subito ad un adulto. Questo non è fare la spia ma aiutare gli altri. Potresti essere tu al suo posto e saresti felice se qualcuno ti aiutasse!
- Se incontri il poliziotto di quartiere, puoi chiedere aiuto anche a lui.
- Non rimanere da solo, fatti tanti amici. Contro i bulli, l'unione fa la forza!

Per i genitori

E' importante sapere che per non far diventare il proprio figlio un bullo bisogna:

- insegnare a saper esprimere la propria rabbia in modo costruttivo e con maturità;
- comunicare in modo sincero;
- insegnare a identificarsi con gli altri e capire le conseguenze dei propri comportamenti;
- prendere esempio dai valori positivi che si vedono a casa.

I genitori devono inoltre imparare a cogliere i segnali che i figli possono mandare o nascondere.

Alcuni segnali di chi è vittima del bullismo:

- trovare scuse per non andare a scuola o voler essere accompagnati;
- fare frequenti richieste di denaro;
- essere molto tesi, piagnucolosi e tristi dopo la scuola;
- presentare lividi, tagli, graffi o strappi negli indumenti;
- dormire male o bagnare il letto;
- raccontare di non avere nessun amico;
- rifiutarsi di raccontare ciò che avviene a scuola.

Per la scuola

Può essere utile proporre agli alunni un questionario e organizzare una giornata di dibattito e incontri fra genitori, fra insegnanti e fra genitori e insegnanti.

Ciò è importante per capire le dimensioni del fenomeno.

- Una migliore attività di controllo durante la ricreazione e la mensa metterebbe al sicuro le potenziali vittime. Sono questi i momenti in cui la maggior parte dei bulli agisce indisturbata.
- In genere sono gli studenti più grandi a fare i bulli con quelli più piccoli. Si può valutare di dividere gli spazi e i tempi della ricreazione per gli uni e per gli altri.
- Elogi, ricompense e sanzioni possono servire a modificare il comportamento degli studenti più aggressivi, ma non sono l'unico strumento per far cambiare atteggiamento al bullo.
- Spesso si ha timore o vergogna di raccontare personalmente ciò che sta succedendo. Potrebbe essere di aiuto, per genitori e vittime, avere un numero di telefono al quale rivolgersi.

- Si possono istituire "cassette delle prepotenze" dove lasciare dei biglietti con su scritto quello che succede; individuare degli studenti leader che aiutino le vittime; aprire uno sportello psicopedagogico che sia di riferimento per bambini e adulti.
- In classe, tutti insieme, si possono individuare poche e semplici regole di comportamento contro il bullismo. Le regole devono essere esposte in modo ben visibile e tutti devono impegnarsi a rispettarle.
- Il silenzio e la segretezza sono potenti alleati dei bulli. È importante abituare i ragazzi a raccontare ciò che accade e a non nascondere la verità.
- Se l'insegnante individua un bullo o una vittima, per aiutarlo è necessario parlare subito con lui di ciò che gli accade.

Per finire un piccolo ma prezioso decalogo da ricordare sempre:

Decalogo contro le prepotenze

Cosa fare:

- 1) raccontare sempre tutto ai genitori;
- 2) raccontare i comportamenti prepotenti, se ne sei vittima, se ne sei testimone o se ne vieni a conoscenza;
- 3) difendere, se possibile, i compagni vittime di prepotenze;
- 4) trattare tutti i compagni allo stesso modo;
- 5) cercare l'aiuto degli insegnanti, del personale non docente, di altri compagni se qualcuno ti minaccia.

Cosa non fare:

- 1) offendere gli altri, soprattutto i più deboli;
- 2) nascondere ai genitori che qualcuno ti fa del male;
- 3) dire bugie;
- 4) lasciare da parte un compagno che ti sta antipatico;
- 5) approfittarsi dei compagni più deboli.

Per finire è opportuno sottolineare come la Polizia di Stato è sempre pronta in ogni momento a fugare qualsiasi dubbio. Per le questioni più delicate od anche semplici quesiti o chiarimenti in tema di minori è a disposizione l'apposito Ufficio Minori presso la Questura di Pistoia. Ricordiamo, infine, che nel sito web della Polizia di Stato c'è una apposita sezione dedicata al bullismo con i Consigli per i ragazzi, per i genitori e per gli insegnanti, e le utili Guide sul "Come riconoscerlo" e "Come difendersi".