



OLTRE IL BULLISMO – CAPIRE, REAGIRE E TRASFORMARE LE RELAZIONI TRA PARI

Claudio Cappotto

Introduzione per
docenti ed
educatori/educatrici

Obiettivi: consapevolezza e
prevenzione; supporto
operativo per la classe.

Ogni capitolo:
approfondimenti,
discussioni, attività pratiche.

Promuovere rispetto,
empatia e corresponsabilità.

Linguaggio narrativo e
neutro rispetto al genere.

Prefazione per i lettori e le lettrici

«È solo uno scherzo!»: quando fa male, è potere, non ironia.

Spazio per capire e scegliere: come nascono le prevaricazioni; come reagire.

Storie, attività, riflessioni per riconoscere e trasformare i meccanismi del bullismo.

Allenare l'empatia: mettere a fuoco le emozioni proprie e altrui.

“Ognuno di noi è parte del problema, ma può anche diventare parte della soluzione.”

Capitolo 1

– Capire il bullismo: definizione

- Non è un semplice litigio.
- Comportamento ripetuto nel tempo con potere, controllo o prevaricazione.
- Nel conflitto c'è equilibrio; nel bullismo c'è asimmetria di forza.
- Può essere fisico, verbale, psicologico o relazionale.

Capire il bullismo: contesto e genesi

- Spesso nasce da piccoli gesti che diventano abitudini e ferite.
- Termine 'bullying' diffuso dagli anni '70; in Italia dagli anni '90.

Le tre caratteristiche del bullismo

- Intenzionalità: il gesto è voluto.
- Ripetizione: le azioni si ripetono nel tempo.
- Asimmetria di potere: la vittima non riesce a difendersi.

“Il bullismo vive del silenzio del gruppo.”

I ruoli nel bullismo

- Bullo/Bulla: ricerca potere o approvazione.
- Vittima: tende a colpevolizzarsi e isolarsi.
- Spettatori: ridono, tacciono, si voltano.
- Difensori: rompono il silenzio e aiutano.

Parliamone – domande guida

- Ti è mai capitato di assistere a un episodio di bullismo?
- Cosa ti ha fermato o spinto a intervenire?
- Che cosa significa per te “essere coraggiosi”?

Capitolo 2 – Le forme del bullismo

- Fenomeno plurale con nucleo comune: abuso di potere.
- Riconoscere le forme per fermarle.

Bullismo fisico – la forza che ferisce

- Spintoni, calci, pugni; danneggiamento di oggetti.
- Forme 'sottili': togliere la sedia, bloccare passaggi.
- Motivazione: dominanza e approvazione del gruppo.
- Conseguenze: ansia, paura, isolamento. Intervento precoce necessario.

“Ogni mattina mi spingeva. Tutti ridevano. Poi ho smesso di reagire.”

Attività – La mappa della forza

- Quando la forza serve (proteggere, aiutare).
- Quando la forza fa male (dominare, umiliare).
- Distinguere potere e rispetto.

Bullismo verbale – le parole che colpiscono

- Insulti, soprannomi, derisione pubblica, minacce.
- Ferisce identità e fiducia in sé: le parole costruiscono realtà.
- Si nutre di stereotipi e conformismo.

“Mi chiamavano con un nomignolo che odiavo. Alla fine ci ho creduto anch'io.”

Bullismo verbale – dati e forme comuni

- Il 65% ha assistito a derisione pubblica (Save the Children, 2022).
- Insulti diretti o ironici; pettegolezzi; commenti su aspetto o provenienza; minacce implicite.

Attività – Le parole che curano

- Liste: parole che feriscono / parole che curano.
- Scrivere una storia usando solo le parole positive.
- Discussione sugli effetti del linguaggio.

Bullismo relazionale – l'esclusione silenziosa

- Esclusione intenzionale, ignorare, far sentire invisibili.
- Controllo sociale: definire chi appartiene e chi no.
- Segnali: silenzi improvvisi, sguardi d'intesa, 'dimenticanze' sistematiche.

“Mi toglievano dal gruppo in chat. Nessuno mi guardava più.”

Attività – Fuori dal cerchio

- Osservare comunicazioni del gruppo dall'esterno.
- Restituzione su emozioni e segnali di esclusione.
- Trasferire gli apprendimenti alla vita reale.

Bullismo omolesbobitransfobico e di genere

- Violenze verso chi è percepito 'non conforme'.
- Riguarda persone LGBTQ+ e chi non aderisce a stereotipi di genere.
- Offese verbali, fisiche e sociali; amplificazione online.

Approfondiamo insieme...

Meccanismi, social e conseguenze (LGBTQ+)

- Idea di un solo modo 'giusto' di essere uomo/donna.
- Uso di etichette come insulti; meme e commenti come disumanizzazione.
- Conseguenze: ansia, depressione, ritiro, calo partecipazione, autocensura.

“Mi sentivo invisibile e temevo il giudizio dei compagni.”

Cosa possiamo fare a scuola (LGBTQ+)

- Linguaggio inclusivo; nominare le discriminazioni.
- Educazione alle differenze e agli affetti nell'educazione civica.
- Attività cooperative e laboratori di empatia.
- Sportelli d'ascolto; collaborazione con associazioni locali.

Attività – Le parole che includono

- Elencare espressioni offensive verso persone LGBTQ+.
- Riscriverle in modo positivo: accoglienza e rispetto.

Bullismo razzista e abilista – il bersaglio della differenza

- Pregiudizi su origine, lingua, religione, colore della pelle, disabilità.
- Violenza simbolica: colpisce identità ed appartenenza.
- Microaggressioni ripetute creano barriere invisibili.

“Quando imitavano l’accento di mio padre, non volevo più parlare.”

Razzismo quotidiano e microaggressioni

- Esempi: «Da dove vieni davvero?»; «Parli bene per essere straniero».
- «Non sembri disabile»; «Sei troppo sensibile».
- UNICEF 2022: il 38% di studenti di origine straniera riporta episodi a scuola o online.

Bullismo abilista e neurodivergenze

- Imitazioni offensive; esclusione; soprannomi; iperprotezione/infantilizzazione.
- Colpisce anche disabilità invisibili (DSA, ADHD, autismo).
- ISTAT 2023: ~1 su 4 con disabilità riporta derisioni o isolamento.

“Mi nascondevano il bastone: per loro uno scherzo, per me un incubo.”

Il valore della differenza e attività

- Non 'tollerare', ma riconoscere la differenza come valore.
- Progetti interculturali; accessibilità e strumenti compensativi.
- Giornate del 3 dicembre e 21 marzo.
- Attività: 'Il mio nome, la mia storia'; 'Superabili: abilità diverse, stessi diritti'.

Capitolo 3 – Le modalità oppressive

- Potere appreso da adulti, media, gruppi.
- Oppressioni 'normalizzate': interrompere, ridicolizzare, nomignoli denigratori.

Stereotipi, microaggressioni, maschilità tossica

- Regole non scritte: «I maschi devono essere forti», «Le ragazze tranquille».
- Microaggressioni sommate creano muri.
- Maschilità tossica: fragilità negate → rabbia/domino.

“Non era cattiveria, ma ogni giorno quelle battute mi rendevano invisibile.”

Attività – Le parole che usiamo

- Elencare insulti comuni a scuola.
- Associare a ciascuno lo stereotipo che rappresenta.
- Concordare parole da 'cancellare' dal vocabolario di classe.

Capitolo 4 – Emozioni in gioco

- Emozioni forti: paura, rabbia, vergogna, bisogno di appartenenza.
- Comprenderle trasforma la reattività in consapevolezza.

Vissuti di vittima, bullo e spettatori

- Vittima: vergogna, solitudine, colpa → il dialogo spezza il silenzio.
- Bullo: insicurezza e richiesta di riconoscimento (responsabilità senza stigma).
- Spettatori: possono cambiare l'esito con un intervento assertivo.

“Quando qualcuno mi ha ascoltato senza giudicare, ho ripreso a respirare.”

Empatia come forza – Attività

- Allenare a 'sentire insieme' libera dal giudizio.
- Attività: 'Le emozioni sulla scena' – scenario reale vs scenario con empatia.

Capitolo 5 – Cyberbullismo

- Il bullismo continua online: chat, social, commenti.
- Oltre il 30% riporta almeno un episodio.
- **Flaming:** discussioni aggressive nei commenti o nelle chat.
- **Harassment:** messaggi offensivi e ripetuti.
- **Exclusion:** esclusione da gruppi o conversazioni.
- **Outing:** diffusione di contenuti privati senza consenso.
- **Impersonation:** creazione di profili falsi per deridere qualcuno.
- **Doxing:** pubblicazione di dati personali sensibili.

Ogni forma ha conseguenze psicologiche e legali.

Online, l'anonimato non è mai totale e la responsabilità resta

Digitale: rischi e come proteggersi

- Mancanza di feedback emotivo riduce l'empatia.
- Non rispondere con rabbia; bloccare e segnalare.
- Conservare prove; parlare con un adulto; Polizia Postale.

"Internet non dimentica."

Capitolo 6 – Reagire e chiedere aiuto

- Rompere il silenzio: chiedere aiuto è forza, non debolezza.
- Passi per chi è vittima; come aiutare un compagno.
- Peer education: riduzione episodi fino al 40%.

Il ruolo della scuola e dei docenti

- Referente bullismo/cyberbullismo; sportelli d'ascolto.
- Formazione, empatia e collaborazione scuola-famiglie.
- Attività: 'La rete del coraggio' – mappa dei sostegni.

Capitolo 7 – Costruire relazioni sane

- Dalla forza alla collaborazione: vedere e rispettare ciascuno.
- CNV: osservare, sentire, bisogni, richiesta.
- Cooperazione e inclusione: azioni concrete per la classe.

“Ci vuole più coraggio a chiedere scusa che a colpire.”

Capitolo 8 – Attività pratiche e laboratori

- 1) 'Specchio, specchio...' – incoraggiamento reciproco.
- 2) 'Le parole che feriscono/curano' – clima di gruppo.
- 3) 'La mappa delle relazioni' – includere i margini.
- 4) 'La giornata del rispetto' – il rispetto si pratica.

Filmografia tematica

- Bullismo/relazioni: Wonder; Un bacio; Cyberbully; Mean Creek; Ben X.
- Differenza/identità: Noi siamo infinito; Love, Simon; Prayers for Bobby; Tomboy; The Hate U Give.
- Cyberbullismo: Disconnect; Girl Fight; #Blue Whale; Eighth Grade.

Bibliografia e letture consigliate

- Manuali: Goleman; Olweus; Batini; Ciccone; Fratter & Pannofino.
- Differenze di genere: Arcidiacono; Vanni; Mieli; Lingiardi; Saraceno.
- Rischi digitali: Pira; Polizzi; Ferraro; Pellai & Tamborini.
- Narrativa: Palacio; D'Avenia; Lowry; Green; Alberti.

Risorse utili e contatti – numeri e siti

- Telefono Azzurro – 1.96.96 • www.azzurro.it
- 114 Emergenza Infanzia • www.114.it
- Helpline 800 66 96 96 (MIUR & Telefono Azzurro)
- Generazioni Connesse • www.generazioniconnesse.it
- Polizia Postale • www.commissariatodips.it
- Garante Infanzia • www.garanteinfanzia.org
- UNAR – 800 90 10 10 • www.unar.it
- Gay Help Line – 800 713 713 • www.gayhelpline.it
- Telefono Amico – 02 2327 2327 • www.telefonoamico.it
- Save the Children Italia • www.savethechildren.it

Costruire scuole inclusive: cambiare insieme per accogliere tutti.

“Non esiste una persona immune dal dolore, ma tutti possiamo scegliere di essere parte della cura.”