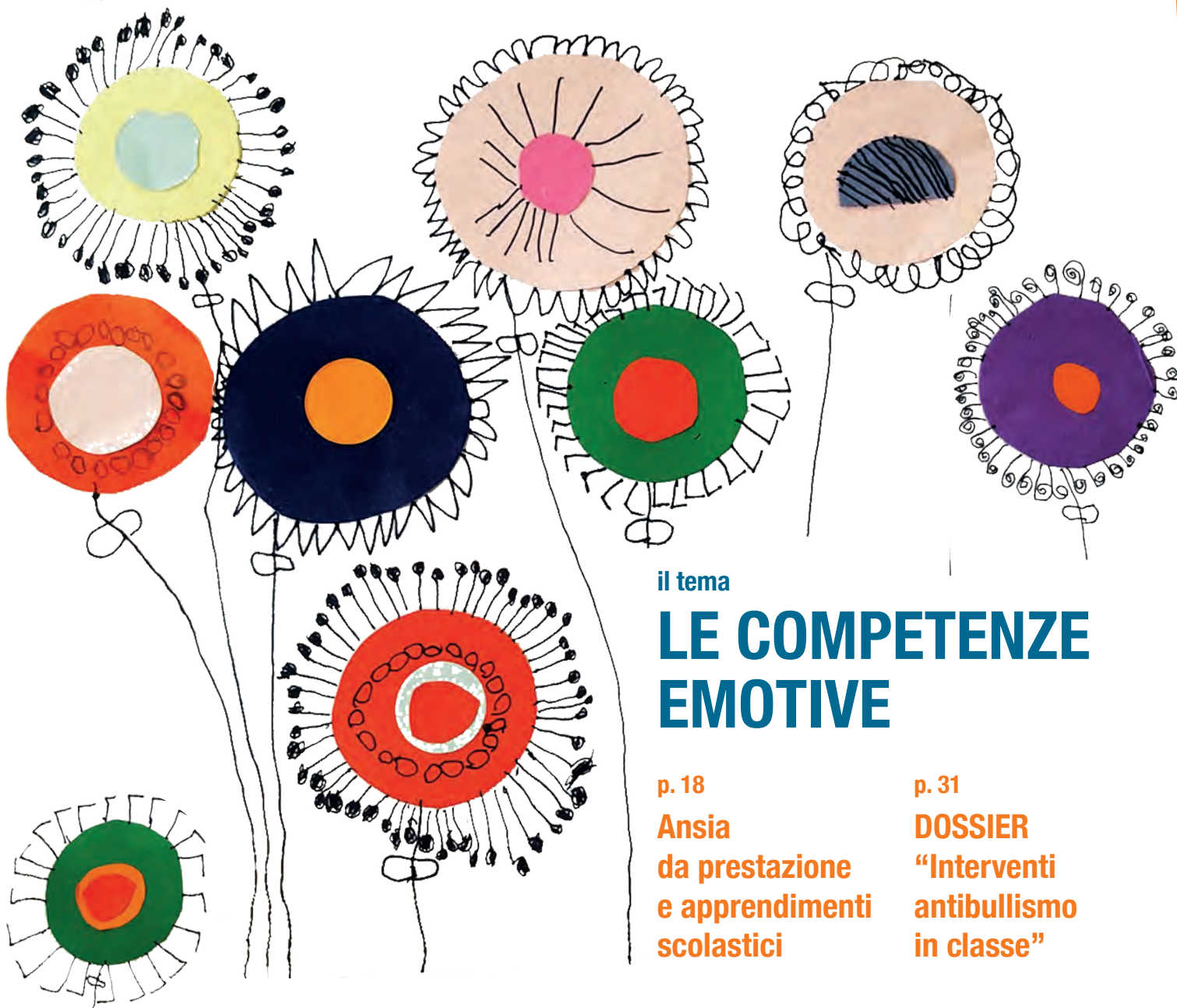


PSICOLOGIA e scuola

GIORNALE ITALIANO
DI PSICOLOGIA DELL'EDUCAZIONE
E PEDAGOGIA SPERIMENTALE

io+

N. 11 ANNO 42° | SETTEMBRE | OTTOBRE 2022



il tema

LE COMPETENZE EMOTIVE

p. 18

**Ansia
da prestazione
e apprendimenti
scolastici**

p. 31

**DOSSIER
“Interventi
antibullismo
in classe”**

> Con **io+** la rivista continua su www.giuntiscuola.it



GIUNTI Scuola
star bene a scuola

Per fare i conti con la paura

Conoscere per prevenire il fenomeno del bullismo e del cyberbullismo



Giuliana Beghini Franchini, Psicologa psicoterapeuta infantile, è fondatrice del Centro IL GERMOGLIO di Bolzano per la prevenzione della violenza e dell'abuso, formatrice e supervisore. È autrice di pubblicazioni per l'infanzia.

Giuseppe (Pino) Maiolo, Psicologo psicoterapeuta psicoanalista, è docente di Psicologia delle età della vita all'Università degli Studi di Trento e specialista in clinica dell'adolescente. È autore di numerose pubblicazioni scientifiche e di divulgazione.

Ci sono storie che si raccontano e altre, spesso quelle che parlano di prevaricazioni e violenze, che vengono tenute nascoste perché è sempre stato così con la violenza. Ma oggi le tante narrazioni sul bullismo stanno emergendo e delle offese continue e persecutorie si parla, si dice. Ma si danno notizie che descrivono i fatti e si fanno cronache, anche dettagliate, ma superficiali: poco si racconta della sofferenza delle vittime e ancor meno di quello che agita l'anima dei bulli.

Della violenza orizzontale gli adulti conoscono solo le cronache esterne. I genitori in genere non sanno granché quando i figli sono vittime di derisioni e non conoscono le paure che hanno o la rabbia che provano per non riuscire a difendersi, perché i bambini tacciono.

Gli insegnanti nemmeno si accorgono di quello che accade dietro le loro spalle e conoscono poco le tante varianti della violenza bulla che oggi si coniuga sempre di più on line.

Soprattutto la maggior parte della gente non sa di quello che prova chi è deriso e insultato, delle emozioni delle vittime e dei sentimenti del bullo.

Ma tutti dicono che bisogna eliminare il bullismo, punire i bulli e proteggere le vittime.

In realtà il fenomeno non diminuisce ma cresce. Perché un po' tutti ci stiamo abituando ai comportamenti bulli che stanno diventando qualcosa di comune, scambiati per scherzi.

I bambini stessi dicono che si tratta di un gioco che diverte anche le vittime, quando invece è violenza continuata e intenzionale sia fisica che verbale, molestie che fanno male e feriscono, che mettono paura e fanno provare rabbia.

Perché non diventi un fenomeno normale e non lo si scambi per un passatempo o non passi tra gli adulti come un comportamento vivace di un bambino che se la sa cavare, proveremo in questi inserti in cinque puntate (uno per ogni numero della rivista), a parlarne in vario modo sia ai grandi che ai bambini, cercando di raccontare le tante facce del bullismo che si incontra ogni giorno, perché nelle classi si possano creare gli anticorpi che permettano a tutti di far fronte al fenomeno.

UNA STORIA PER RIFLETTERE INSIEME

Cominciamo leggendo ai bambini la seguente storia:

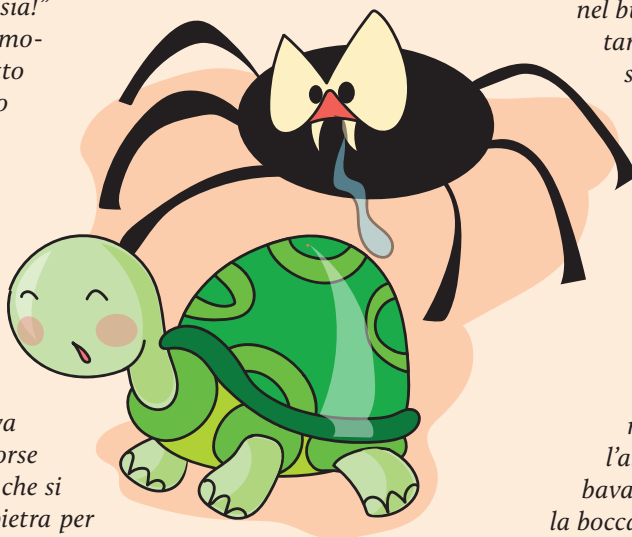
Sofia la tartaruga e il ragno nero

C'era una volta una piccola tartaruga nata da poco, con il suo piccolo guscio leggero ma curiosa e sempre di corsa. La chiamavano Sofia "la tartaruga più veloce che ci sia!"

Correva dietro ai colori, ai rumori, alle ombre e alle luci. Tutto era interessante per lei, tutto da scoprire. Stava ferma solo qualche momento al mattino, ma appena la mamma la lasciava sola, Sofia si guardava attorno per vedere se la mamma fosse dietro l'angolo e poi... via!

Più veloce della luce! Insomma, abbastanza veloce.

Un giorno, mentre curiosava nel parco dove viveva, si accorse che dietro di lei c'era qualcosa che si muoveva, si girò e rimase di pietra per



la paura: dietro di lei un grosso ragno nero con tante zampe che dalla bocca sputava una bava tremenda, una ragnatela spaventosa, una rete capace di intrappolare tutti.

Era sola e non c'era nessuno. Ricordò che la mamma le aveva detto di fare attenzione al grande ragno-bullo che se ne stava nascosto nel buco di un albero per catturare le tartarughe. Sofia non pensava fosse così grande e spaventoso, e terrorizzata si mise a correre.

Gridò a squarciagola, ma la sua era una vocina piccina e sottile e non c'era nessuno intorno a lei. Cercò di raggiungere il piccolo stagno dove mettersi in salvo e dove di solito c'erano le cugine rane che gracidavano nascoste nel canneto, ma non trovò nessuno. Mentre correva sentiva l'alito caldo del ragno e della sua bava sottile e bollente che usciva dalla bocca...

■ ATTIVITÀ: INDOSSIAMO I PANNI DEL PERSONAGGIO

► Dopo aver letto la storia proponiamo ai bambini di mettersi nei panni della tartaruga e di concepire una via d'uscita alla situazione.

SE FOSSI...

Chiediamo:

"Che cosa potreste consigliare alla tartarughina per salvarsi dal ragno-bullo?"

Ecco alcune possibili soluzioni:

1. La piccola tartaruga mantiene la calma, si ferma di colpo e si ritira dentro il suo guscio, fingendosi un piccolo sasso verde, mimetizzato nell'erba. Il ragno non la vede più e va via.
2. La piccola tartaruga si tuffa nell'acqua, cerca le amiche rane e quando le trova dice loro di chiamare i suoi genitori. Le rane, con dei grandi salti, raggiungono le tartarughe adulte e le informano dell'accaduto. Le tartarughe si precipitano dalla tartarughina e la riportano a casa. Prima però rimproverano il ragno, che alla fine la smette di spaventare le piccole tartarughe indifese e inesperte.

3. La piccola tartaruga riesce a scappare e chiama a raccolta le sue amiche tartarughine. Tornano tutte insieme allo stagno e il ragno vedendole così tante e agguerrite scappa via.

Chiediamo ai bambini:

"Quale di queste soluzioni vi piace di più? Come mai?"

"Inventate un nuovo finale tutti insieme!"

Invitiamoli infine a fare un disegno della storia.

Che cosa avete scoperto con questa storia?

- ☐ È importante proteggersi sempre dai pericoli.
- ☐ Quando c'è qualcuno che ci minaccia è importante dirlo agli adulti.
- ☐ L'unione fa la forza.
- ☐ Non bisogna mai sottovalutare il pericolo.
- ☐ Altro.....

► Leggiamo in classe la seguente filastrocca.

Filastrocca di Serafino

Il tacchino Serafino
un po' grasso ma piccino
 scappa e corre tutto il giorno
 ha paura di chi ha intorno
 Le zampette son veloci
 Ma si ferma anche agli incroci
 Di paure lui ne ha tante
 E si nasconde tra le piante
 Teme il bullo che lo aspetta

Il tacchino Serafino
un po' grasso ma piccino
 Cerca un buco in tutta fretta
 Poi si canta una canzone
 Per attrarre l'attenzione
 Dei compagni che ha in classe
 O di amiche basse e grasse
 Vuoi saper la verità?
 Non può stare sul sofà

Il tacchino Serafino
un po' grasso ma piccino
 Che ha un bel ciuffo sul capino
 Gli hanno detto che è ciccione
 Che è brutto anzi bruttone
 gli fan scherzi a più non posso
 e lo spingono nel fosso
 lui fa finta di star bene
 ma alle zampe ha le catene
 che lo tengono in prigione
 giorno e notte in un gabbione

Il tacchino Serafino
un po' grasso ma piccino
 Piange sotto al suo cuscino
 Poi si alza sorridente
 Finge sai che non sia niente
 Dice "Come mi diverto!"
 Ma è da solo in un deserto
 e se lo vuoi proprio aiutare
 Tu lo devi accompagnare.

COME PROPORRE LA FILASTROCCA AI BAMBINI

Leggiamo ai bambini la filastrocca enfaticamente con la voce e con il corpo.

Leggiamola più di una volta e chiediamo ai bambini di ripetere il ritornello *Il tacchino Serafino un po' grasso ma piccino*.

- Invitiamo i bambini a mimare con il corpo le azioni delle varie strofe.
- Dividiamo quindi i bambini in due gruppi e invitiamoli a fare azioni diverse (il gruppo dei "Tacchini" e quello dei compagni).

Riflettiamo insieme ai bambini.

- Chiediamo a tutti di parlare di che cosa si prova quando si viene presi in giro, per esempio quando, come a Serafino, ci dicono "ciccione".
- Invitiamoli a immaginare che cosa si prova se ci mettono le catene ai piedi.
- Chiediamo per che cosa può piangere un bambino che viene preso in giro e deriso.

LA PAURA IN CLASSE

La paura accompagna tutta la vita di un bambino. Pensiamo per esempio ai primi due anni di vita e alla paura dell'estraneo o al timore di non avere "sotto gli occhi" la mamma. Questo è di solito motivo di pianto e disperazione.

All'ingresso nella scuola dell'infanzia i bambini hanno paura del distacco e molti di loro la esprimono nella paura del buio o di addormentarsi e di fare brutti sogni. Esperienze che tutti gli adulti han-

no fatto anche se non le ricordano, perché, diceva Winnicott, «crescere è un atto aggressivo» ma anche faticoso in quanto i piccoli devono continuamente adattarsi a quello che l'ambiente chiede:

- la paura ha una funzione fondamentale perché ci garantisce la sopravvivenza attraverso la fuga o l'attacco;
- ha quindi una valenza autoprotettiva;
- è una reazione fisiologica in quanto tutto il nostro corpo è in uno stato di allarme;
- può diventare una risposta patologica.

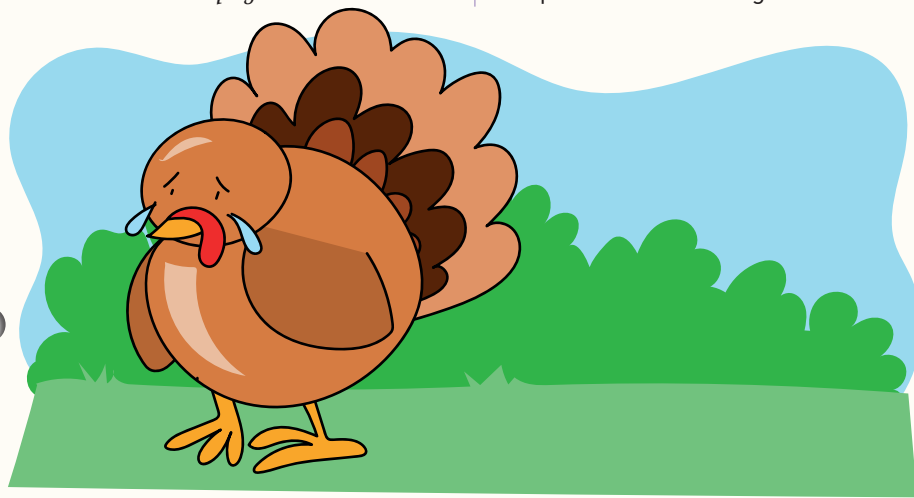
A questo proposito distinguiamo tra:

- **fobia**: paura esagerata, paradossale.
- **panico**: momenti limitati di ansia caratterizzati da vampate, sudore e sensazione di soffocamento.

Come aiutare i bambini vittime del bullismo ad affrontare le proprie paure?

- Per prima cosa invitiamo i bambini a fare un elenco delle proprie paure e scriviamole alla lavagna o su un cartellone.
- Proponiamo a ogni bambino di parlare della paura che sente di più. Diamo noi adulti l'esempio per primi, in modo che i bambini si sentano liberi di esprimersi senza giudizio.
- Invitiamo i bambini a descrivere che cosa provano quando hanno paura.
- Facciamo loro mimare le paure che sono state elencate. Quindi proponiamo loro di disegnarle.
- Infine ragioniamo insieme: come possiamo superare ogni paura?
- Che cosa e chi può esserci di aiuto?

A volte il fenomeno del bullismo è minimizzato. Di seguito un piccolo questionario per rendersi conto dell'effettiva percezione del fenomeno.



SCHEDA 1

Bulleso o scherzello?

Questionario sul bullismo

(per insegnanti e bambini di Scuola Primaria)

	1. Bullismo	2. Scherzo	3. Litigio
1. Roby è il più grande del gruppo e ogni giorno prende in giro Leo che è piccolo di statura.	☐	☐	☐
2. L'ultimo giorno di scuola Marco nasconde la cartella a Mattia.	☐	☐	☐
3. Una bambina viene a scuola con la maglia sporca. I suoi compagni ridono e per tutto il giorno la prendono in giro.	☐	☐	☐
4. Paola manda un WhatsApp a Martina per dirle che un amico a cui lei piace la sta aspettando.	☐	☐	☐
5. Luca arriva a scuola nervoso perché ha litigato con suo fratello. Si siede al banco e urla a Lilli che gli fa una smorfia.	☐	☐	☐
6. Omar non sa discutere e passa subito alle mani.	☐	☐	☐
7. Un bambino ha paura di fare una brutta figura nelle interrogazioni e i compagni in corridoio gli dicono che l'insegnante lo cercava per interrogarlo.	☐	☐	☐
8. Tutti i giorni Sara e Eli chiedono a Sabrina 5 € per un panino altrimenti la picchiano.	☐	☐	☐
9. Cristian e Paolo durante la lezione di educazione fisica fanno foto ai compagni che cadono e le fanno girare con WhatsApp.	☐	☐	☐
10. Martin e Denis sono compagni di banco ma non si sopportano e continuano a spintonarsi per le scale.	☐	☐	☐

Ragioniamo insieme ai bambini sulle singole risposte, soprattutto nel caso non corrispondano a quelle corrette.

Le risposte corrette del questionario sul bullismo: 1: 1; 2: 2; 3: 1; 4: 2; 5: 3; 6: 3; 7: 2; 8: 1; 9: 1; 10: 3.

PER APPROFONDIRE

- Maiolo G. (2019), *Mio figlio tra bullismo e cyberbullismo. Vittima, bullo o complice?*, Giunti EDU, Firenze.

Il volume aiuta le famiglie a orientarsi nella complessità dei fenomeni di bullismo e cyberbullismo, ad affrontare le problematiche connesse

e a sostenere il proprio figlio che ne sia vittima e/o a intervenire in modo adeguato qualora sia bullo o complice.

