



# Polizia di Stato

## Questura di Piacenza Ufficio Relazioni con il Pubblico



Atti di intimidazione, sopraffazione, oppressione fisica o psicologica commessi da un soggetto "forte" (*bullo*) nei confronti di uno "debole" (*vittima*) in modo intenzionale e ripetuto nel tempo.

- **aggressioni fisiche:** calci, pugni, sottrazione di beni
- **aggressioni verbali:** minacce, offese, insulti, prese in giro
- **violenze psicologiche:** esclusione, isolamento, diffusione di calunnie

Gli episodi si susseguono sempre più numerosi e le cronache dei giornali lo confermano. ...Il fenomeno si chiama **bullismo** e, secondo recenti sondaggi, colpisce più ragazzi di quanto si possa pensare.

Sembra, infatti, che questo fenomeno di prevaricazione e disagio tocchi, seppur con ruoli diversi, ed in realtà metropolitane particolari, fino a un bambino su tre. Il problema riguarda in particolare bambini e adolescenti nelle fasce di età comprese tra i **7-8 anni** e i **14-16 anni**, ossia scuole elementari e gli anni a cavallo tra le scuole medie inferiori e superiori.

Vista la crescente rilevanza del fenomeno, gli **esperti in problematiche dell'infanzia** e dell'adolescenza se ne stanno occupando sempre più diffusamente, sia per definirne le caratteristiche distintive sia per mettere a punto strategie di intervento idonee a prevenirlo e contrastarlo.

Un **comportamento da bullo** è un tipo di azione che mira deliberatamente a fare del male o a danneggiare, spesso è persistente e quasi sempre c'è una grave difficoltà per la vittima a difendersi.

A seconda che gli episodi di prepotenza si manifestino con modalità più o meno esplicite ed evidenti, si individuano: il **bullismo diretto** (più frequente tra maschi), caratterizzato da comportamenti aggressivi e prepotenti visibili e il **bullismo indiretto**, un disturbo comportamentale meno evidente, e quindi più difficile da individuare, poiché gioca più sul piano psicologico (tipologia di prevaricazione più tipicamente femminile).

Oltre alle due figure del bullo e della vittima, gli spettatori, sia **sostenitori dell'uno che dell'altro** ma anche maggioranza silenziosa, **giocano un ruolo fondamentale**.

Poiché circa l'85% degli episodi di bullismo avviene in presenza del gruppo dei pari, proprio la maggioranza silenziosa costituisce una risorsa di grandissimo valore sulla quale fare leva per ridurre la portata del fenomeno.

**Il fenomeno riguarda sia i maschi che le femmine, e si manifesta soprattutto in ambito scolastico ma anche in strada, nei locali e nei luoghi di ritrovo.**

## Per i ragazzi

- 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, rispondi "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. Al momento lascialgli pure prendere ciò che vuole però poi 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
- Subire il bullismo 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

## Per i genitori

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 i bambini devono imparare che il bullismo è un comportamento sbagliato e che non fa parte del naturale processo di crescita. Perché non rimangano vittime di questo fenomeno bisogna:

- Aumentare la loro autostima
- Incoraggiarli a sviluppare le loro caratteristiche positive e le loro abilità
- Stimolarli a stabilire relazioni con i coetanei e a non isolarsi

## Ma non solo

E' importante sapere che per non diventare bullo bisogna insegnare ai ragazzi a:

- Saper esprimere la propria rabbia in modo costruttivo e con maturità
- Comunicare in modo sincero
- Essere capace di identificarsi con gli altri e capire le conseguenze dei propri comportamenti
- Prendere esempio da ciò che si vede a casa

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

## Alcuni segnali di chi è vittima di 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 gli insegnanti

- Può essere utile far compilare 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 scritto quello che succede; individuare degli studenti leader che aiutino le vittime
- 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

## Come riconoscerlo

Ci sono una serie di comportamenti che se ripetuti frequentemente possono essere identificati con il termine di bullismo soprattutto se chi li subisce non riesce a difendersi. Eccoli:

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

## Non è bullismo se...

Vi ricordiamo 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.

## Come difendersi

Prima di tutto bisogna non sottovalutare il problema perché non si tratta solo di "ragazzate"

- perché spesso, dietro il bullismo, si celano vere e proprie azioni criminali (furti, estorsioni, vandalismi, rapine, violenze sessuali)
- perché il bullismo danneggia non solo chi lo subisce ma anche la famiglia, gli insegnanti e gli altri ragazzi che ne sono testimoni;
- perché è molto probabile che i bulli crescano compiendo prepotenze
- perché subire prepotenze può causare danni alla sfera fisica, emotiva, intellettuale e sociale della vittima

## Un decalogo da seguire

Cose da non fare:

- offendere gli altri, soprattutto i più deboli
- nascondere ai genitori che qualcuno ti fa del male
- dire bugie
- trattare male un compagno che ti sta antipatico
- approfittarsi dei compagni più deboli

Cose da fare:

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

Per un aiuto immediato rivolgersi a:

113 Polizia di Stato



114 Emergenza Infanzia

112 Carabinieri

19696 Telefono Azzurro (linea gratuita fino ai 14 anni)

199.15.15.15 Telefono Azzurro (linea istituzionale dai 14 anni in su e per gli adulti)

Realizzazione a cura:

**Ufficio Relazioni con il Pubblico  
della Questura di Piacenza:**

→ Tel 0523 397577 (Lun-Sab 8,30-13,30)

→ Fax 0523 397613

→ <http://questure.poliziadistato.it/piacenza>

Fonte: [www.poliziadistato.it](http://www.poliziadistato.it)

[www.smontailbullo.it](http://www.smontailbullo.it)

Piacenza, Febbraio 2010

