

Psicologia scolastica e dello sviluppo

Università degli studi di Macerata

*Professoressa Del Savio Sonia,
psicologa e psicoterapeuta*



ESSERCI
IL CENTRO DELLE TUE RELAZIONI



Il bullismo

- Michelle, 12 anni, classe seconda scuola secondaria di primo grado: sono stata vittima di bullismo, soprattutto da parte di alcuni miei compagni di classe. Era come se il mondo mi fosse crollato addosso! Mi chiedevo perché stesse capitando proprio a me, cosa avevo fatto di male! Non riuscivo a capire perché, improvvisamente, delle ragazze che fino ad allora avevo considerato mie amiche, avessero iniziato a offendere me e i miei familiari, non solo a voce o per messaggio, ma anche su altri social network, come Instagram e Whatsapp. Ero veramente distrutta perché oltre ad aver perso delle amiche, sentendo le offese su mamma e papà, pensavo che fossi io ad aver sbagliato, pensavo che magari avrei dovuto cambiare scuola e perdere tutti gli amici che mi ero fatta fino a quel momento. Insomma avevo perso la fiducia in me stessa! Per un po' di tempo ho pensato che lasciandole fare senza reagire, si sarebbero stancate di comportarsi in quel modo, ma più il tempo passava, più le offese aumentavano. Un giorno, improvvisamente, qualcuno mi lanciò un bianchetto addosso, rovinando la tuta che ancora per un anno avrei dovuto indossare per la squadra di pallavolo. Fu in quel momento che la rabbia prese il sopravvento. Non riuscivo più a trattenermi e quando magari mi mandavano a quel paese o mi davano della stronza iniziai a rispondere a tono. Questo però invece di rallentare, le faceva sentire ancora più superiori, magari perché davo loro corda o perché vedevano che mi dava fastidio il loro comportamento. Non sopportavo più di vivere in quella situazione, che oramai andava avanti da mesi, così decisi di rivolgermi ai professori che, già a conoscenza di strani fatti, come il ritrovamento dei bigliettini che mi lanciavano durante la lezione, presero subito dei provvedimenti, mandando i diretti interessati dalla preside. Dal quel momento le "bullette" si tacquero un po', facendomi capire che probabilmente erano solo gelose. In quel periodo la mia paura più grande era che potessero mettermi tutta la scuola contro, perché essendo delle ragazze molto conosciute e anche un po' temute, ero sicura che molte persone si sarebbero sottomesse a loro lasciandomi sola. Quest'anno nonostante i vari fatti avvenuti l'anno passato, una di quelle ragazze, che forse era quella più crudele tra tutte, mi ha chiesto scusa diverse volte, dimostrandomi che vorrebbe tornare a essere mia amica, ma io non ci faccio caso, perché il modo in cui mi ha fatto sentire in quel periodo non lo dimenticherò mai più! Altre invece dicono che mi odiano con tutto il cuore, ma forse è meglio così, perché persone come loro è meglio perderle che trovarle. Io posso solo augurarmi che non mi capitino altre esperienze come questa perché sono sicura che resterà uno dei ricordi peggiori della mia vita!

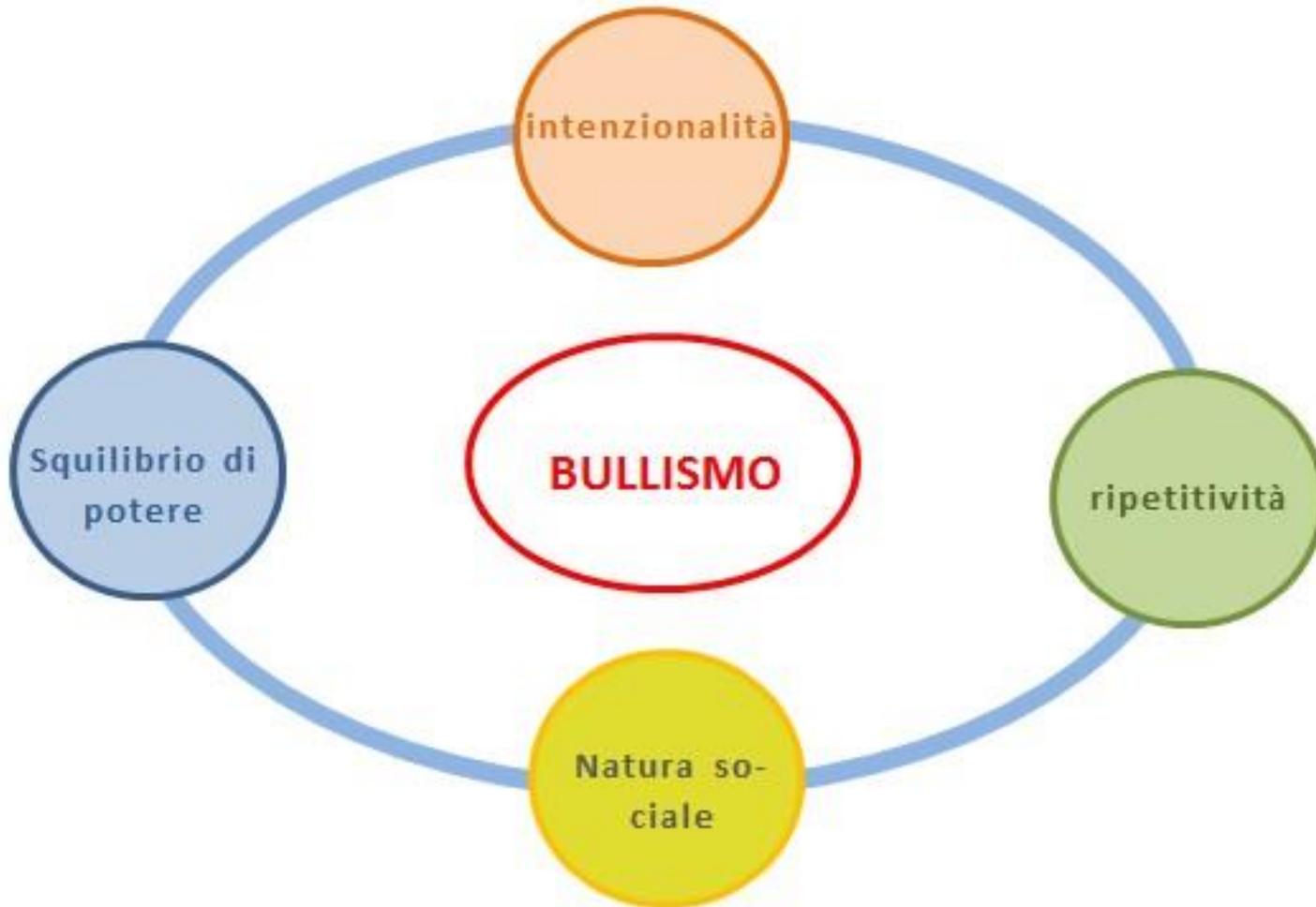
Che cos'è il bullismo?

Il bullismo rientra nella classe dei comportamenti aggressivi. Il bullismo è una sottocategoria del comportamento aggressivo, ma di un tipo particolarmente crudele → intenzionalmente diretto in modo ripetuto verso una vittima.



Non è in grado di difendersi, più piccola, più debole o con poca autostima.





- **Intenzionalità:** non è frutto di un'azione impulsiva legata ad un momento di rabbia, ma un atto deliberato e premeditato, finalizzato ad arrecare un danno alla vittima o ferirla.
- **Persistenza:** I comportamenti si ripetono nel tempo più e più volte, si instaura così una chiara relazione di ruoli.
- **Asimmetria di potere:** la relazione tra i due attori principali è fondata sul disequilibrio e sulla disuguaglianza.
- **La natura di gruppo del fenomeno:** questi comportamenti non riguardano solo il bullo e la vittima ma avvengono sempre alla presenza di compagni.



Aiutanti del bullo, i sostenitori, gli esterni e i difensori.



In quante forme si manifesta il bullismo?

- Il bullismo razzista
- Il bullismo sessista
- Il bullismo sessuale
- Il bullismo omofobico
- Il bullismo verso la disabilità
- Il bullismo verso la religione
- Il bullismo verso chi ha doti particolari



Le conseguenze psicosociali del bullismo

- Il bullismo a scuola è attualmente una piaga sociale molto rilevante, che può avere conseguenze gravi per i partecipanti, non solo sul momento, ma anche nel lungo periodo.
- Si viene a creare un circolo vizioso in cui la sintomatologia internalizzante accresce il rischio del soggetto di diventare vittima.



Problemi psicosociali, disturbi d'ansia, alto rischio di depressione, disturbi di panico in età adulta, scarsa autostima, atti di autolesionismo.

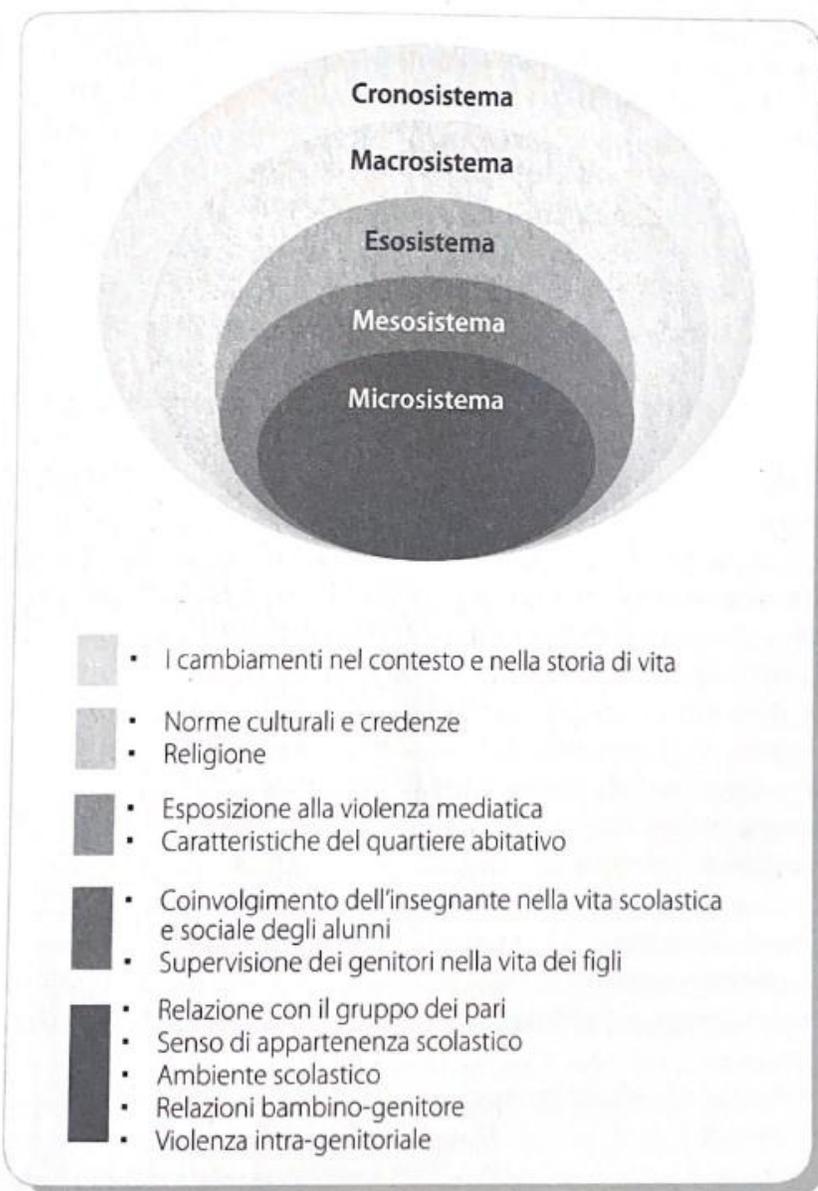


Fattori di rischio e fattori protettivi

→ Il bullismo è un fenomeno che può essere associato a molteplici fattori causali di tipo individuale e sociale.

→ Un corpus di studi rilevante si è soffermato sui fattori di rischio e di protezione di natura prossimale, legati all'e-vento o alla sua manifestazione, quali le norme e il clima di classe, o di natura distale, cioè associati alla storia del soggetto e dei suoi contesti di vita.

FIGURA 1 FATTORI DI RISCHIO PER IL BULLISMO SECONDO LA PROSPETTIVA DEI SISTEMI ECOLOGICI



Quali sono i fattori individuali e sociali che influiscono nella scuola e nella classe?

Moralità	Norme	Clima di classe
Bulli: scarsa sensibilità e compassione morale, bassi livelli di empatia, di vergogna e senso di colpa.	Norme descrittive: comportamenti osservati e comuni nel gruppo di riferimento	In classe la maggior parte ha atteggiamenti negativi verso il bullismo.
Disimpegno morale: nei bulli, nei sostenitori e negli assistenti del bullo. Anche negli osservatori passivi.	Norme ingiuntive: comportamenti che il gruppo si attende dal singolo	Comportamenti prevaricatori possono diventare «normali»
	Norme salienti: norme implicite ma rilevanti per il gruppo perché indotte dai comportamenti dei ragazzi più popolari	

Interventi per la promozione della consapevolezza e per la responsabilizzazione dei ragazzi

- *Gli interventi di prevenzione comprendono attività, interventi o politiche che mirano a promuovere uno stato globale di benessere fisico, mentale e sociale nella popolazione e non semplicemente l'assenza di malattia o di infermità (OMS, 1946).*
- Uno dei primi obiettivi che possiamo porci per affrontare il problema e far crescere la consapevolezza dei ragazzi sulla natura di questo comportamento, sulle possibili conseguenze che può avere per la vittima, per gli spettatori e per chi agisce in modo prepotente.
- Un passo frequente successivo alla discussione e alla sensibilizzazione, è la definizione di un sistema di regole che la classe o la scuola si dà per affrontare e ridurre il problema.

Il Role Play

→ Il Role Play è una tecnica psico-educativa che può promuovere la consapevolezza dei ragazzi sul tema del bullismo e può costituire un'alternativa agli stimoli culturali o essere usata in modo integrato con questi.

→ Le attività forniscono ai partecipanti l'opportunità di identificarsi con ruoli diversi da quelli solitamente assunti e di vivere l'esperienza attraverso una rielaborazione empatica della situazione.

→ I temi su cui è possibile focalizzarsi sono:

1. Che cosa si prova a subire o a fare prepotenze ad altri
2. il ruolo degli osservatori
3. possibili esperienze personali
4. conseguenze a breve o a lungo termine del fare e del subire le prepotenze
5. l'impatto sulla famiglia e sul clima della scuola
6. cosa fare per fermare o contrastare le prepotenze



role
play

Costruire le regole in classe



→ Prevedere discussioni con i ragazzi delle regole implicite ed esplicite che spesso guidano il comportamento in specifiche situazioni.

→ Sistema di sanzioni di tipo riparativo per violazione delle regole.



Denunciare la prepotenza

Aiutare la vittima

Non stare in silenzio

Gli interventi preventivi sul gruppo classe

- I percorsi sull'empatia e sulla cooperazione possono promuovere relazioni positive in classe e favorire un clima in cui i fenomeni di prevaricazione non trovano terreno fertile.
- In un percorso antibullismo inserire un modulo specifico volto a sviluppare l'emotività e l'empatia degli alunni è di particolare importanza. Sia perché implica un lavoro su competenze trasversali dello sviluppo, sia perché emozioni ed empatia sono direttamente connesse al bullismo.



- L'empatia:
- 1- stabilisce e mantiene le amicizie
 - 2- aumenta il grado di soddisfazione nelle relazioni intime
 - 3- è positivamente associata con la coesione familiare

→ Attraverso il disimpegno morale il bullo legittima il proprio comportamento aggressivo, auto assolvendo così da sentimenti di colpa e negando una sofferenza emotiva e affettiva nella vittima. I bulli non possono e non vogliono condividere le emozioni altrui.

→ Il gruppo dei pari ha un ruolo importante nel mantenere o ridurre il problema, e lo sviluppo della capacità empatica potrebbe far sentire agli spettatori la sofferenza della vittima e stimolare comportamenti pro sociali.

→ Tutto il percorso si muove lungo tre direttrici della competenza emotiva:

1. **il riconoscimento:** discernere i propri stati emotivi, quelli altrui e utilizzare il vocabolario emotivo;
2. **l'espressione:** utilizzare i gesti per esprimere messaggi emotivi non verbali dimostrare coinvolgimento empatico, manifestare emozioni sociali;
3. **la regolazione:** fronteggiare le emozioni negative e quelle positive o le situazioni che le suscitano.

→ Un'importante strumento possono essere gli stimoli culturali, al fine di sollecitare una riflessione personale dei ragazzi sul problema e riportare quindi la discussione a livello di classe. Per esempio, uno video tratto dal film *La solitudine dei numeri primi* (come la scena nel bagno delle ragazze in cui la protagonista è costretta a mangiare una caramella sporca) ben si presta a far provare ai ragazzi un misto di emozioni forti.

GUARDIAMO UN CORTOMETRAGGIO!

- <https://www.youtube.com/watch?v=-RS9EUciCg4>



Le condotte devianti e a rischio suicidale

→ Il bullismo è associato a disturbi esternalizzanti caratterizzati da difficoltà a di regolazione del comportamento nel corso della vita, quali:

- disturbi della condotta
- abuso di sostanze
- delinquenti e reati
- comportamenti violenti
- condotte suicidarie



Disturbi della condotta

→ A. *Un pattern di comportamento ripetitivo e persistente in cui vengono violati i diritti fondamentali degli altri oppure le principali norme o regole sociali appropriate all'età, che si manifesta con la presenza nei 12 mesi precedenti di almeno tre dei seguenti 15 criteri in qualsiasi fra le categorie sotto indicate, con almeno un criterio presente negli ultimi 6 mesi (DSM, pg.549)*



Sintomi del disturbo della condotta

- In generale, i bambini con un disturbo del comportamento presentano le seguenti caratteristiche:
- Sono egoisti.
- Non si relazionano bene con gli altri.
- Non hanno sensi di colpa.
- Sono insensibili ai sentimenti e al benessere altrui.
- Travisano il comportamento altrui sentendosi minacciati e reagiscono in modo aggressivo.
- Possono comportarsi da bulli, essere minacciosi e spesso rissosi.
- Possono essere crudeli verso gli animali.
- Alcuni bambini danneggiano la proprietà, soprattutto appiccando incendi.
- Possono mentire o rubare.

→ La fenomenologia del disturbo si caratterizza principalmente per la presenza di aggressività a diversi livelli. I bambini e gli adolescenti con disturbo della condotta possono mostrare un comportamento *prepotente, minaccioso o intimidatorio*, innescare intenzionalmente colluttazioni, *rubare affrontando la vittima*, costringere l'altro a fare cose che non vuole, fino all'abuso sessuale.

→ **Aggressioni a persone o animali:**

- spesso fa il prepotente, minaccia o intimorisce gli altri;
- dà inizio ad episodi di bullismo;
- spesso dà inizio a colluttazioni fisiche;
- ha usato un'arma che può causare seri danni fisici ad altri (per es., un bastone, una barra, una bottiglia rotta, un coltello, una pistola)
- è stato fisicamente crudele con le persone;
- è stato fisicamente crudele con gli animali;
- ha rubato affrontando la vittima (per es.: aggressione, scippo, estorsione, rapina a mano armata);
- ha forzato qualcuno IN attività sessuali.

→ **Distruzione della proprietà:**

- ha deliberatamente appiccato il fuoco con l'intenzione di causare seri danni;
- ha deliberatamente distrutto proprietà altrui (in modo diverso dall'appiccare il fuoco).

→ **Frode o furto:**

- è penetrato in un edificio, un domicilio, o un'automobile altrui;
- spesso mente per ottenere vantaggi o favori o per evitare obblighi (cioè, raggira gli altri);
- ha rubato articoli di valore senza affrontare la vittima (per es., furto nei negozi, ma senza scasso; falsificazioni).

→ **Gravi violazioni di regole:**

- spesso trascorre fuori la notte nonostante le proibizioni dei genitori, con inizio prima dei 13 anni di età;
- è fuggito da casa di notte almeno due volte mentre viveva a casa dei genitori o di chi ne faceva le veci (o una volta senza ritornare per un lungo periodo);
- marina spesso la scuola, con inizio prima dei 13 anni di età.

Cause del disturbo

- L'esatta causa del disturbo della condotta non è nota, ma si ritiene che svolga un ruolo importante una combinazione di fattori biologici, genetici, ambientali, psicologici e sociali.
- Sul piano ambientale, la disorganizzazione dell'attaccamento, gli stili di Parenting caratterizzati dal ricorso a controllo psicologico, il neglect e l'abuso, le esperienze traumatiche, una storia familiare di abuso di sostanze, il ricorso ad una disciplina incoerente da parte dei genitori, sono tutti fattori che possono contribuire allo sviluppo del disturbo della condotta.



-
- → In relazione agli ingredienti cognitivi e agli stati mentali prossimi all'emissione della condotta sintomatica in esame, molti esperti ritengono che il disturbo della condotta possa riflettere un problema che coinvolge ragionamento e consapevolezza morale.
 - → In particolare, caratteristica centrale sarebbe la mancanza di senso di colpa e l'assenza di rimorso, fenomeni fondati sulla considerazione del fatto che le regole vengano *imposte* da autorità riconosciute come ostili ed umilianti

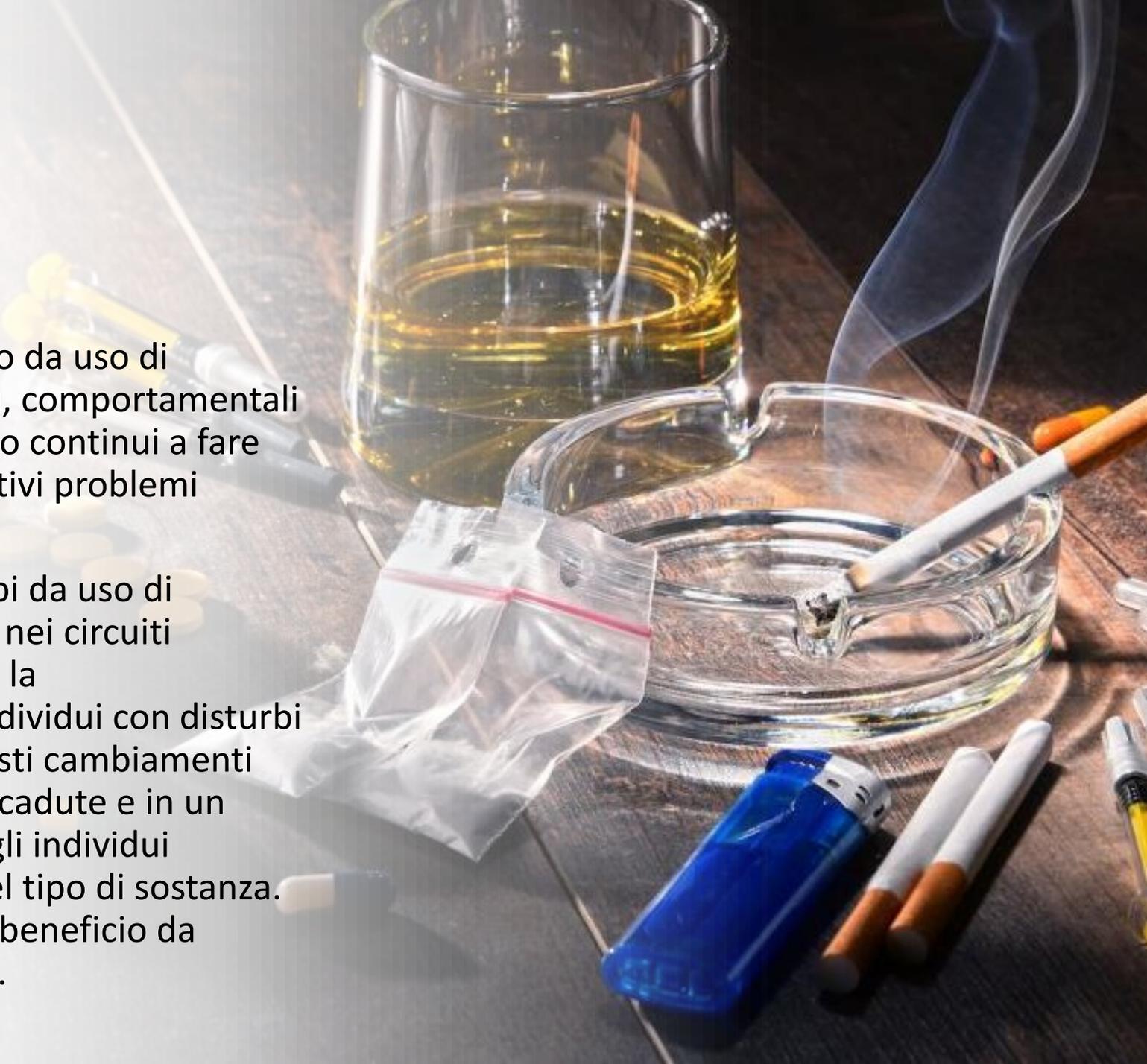


Trattamento del disturbo della condotta

- Per i bambini e gli adolescenti con problemi di condotta e di aggressività, il trattamento è basato su un **modello socio-cognitivo** scientificamente fondato, relativo alle modalità di elicitazione della rabbia nei bambini con Problemi di Aggressività e Condotta (PAC) e ai processi attraverso i quali questa sfocia in risposte aggressive.
- Tale modello socio-cognitivo rende evidente il fatto che, quando il bambino incontra uno stimolo potenzialmente attivante la rabbia, sono soprattutto i processi di percezione e di valutazione che questi compie ad influenzare le sue reazioni emozionali e fisiologiche, piuttosto che l'evento in quanto tale.
 - Queste percezioni e valutazioni possono essere accurate o inaccurate e, in larga parte, sono influenzate dalle iniziali aspettative del soggetto, che filtrano la percezione della situazione ed orientano l'attenzione selettiva a specifici aspetti, o stimoli, dell'evento attivante.
 - Se il bambino ha interpretato l'evento come minaccioso, provocatorio o frustrante, egli sperimenterà un'attivazione neurovegetativa intensa e successivamente ingaggerà in un set di attività cognitive, dirette a decidere circa un opportuno corso di azione per rispondere all'evento stesso, altamente influenzate dalla valutazione iniziale e dal relativo arousal.

Abuso di sostanze

- La caratteristica essenziale di un disturbo da uso di sostanze è un cluster di sintomi cognitivi, comportamentali e fisiologici che indicano come l'individuo continui a fare uso della sostanza nonostante i significativi problemi correlati alla sostanza (DSM,565).
- Una caratteristica importante dei disturbi da uso di sostanze è un cambiamento sottostante nei circuiti cerebrali che può persistere anche dopo la disintossicazione, in particolare negli individui con disturbi gravi. Gli effetti comportamentali di questi cambiamenti cerebrali si manifestano nelle ripetute ricadute e in un intenso craving per la sostanza quando gli individui vengono esposti a stimoli correlati a quel tipo di sostanza. Questi effetti persistenti possono trarre beneficio da approcci al trattamento a lungo termine.





Condotta
suicidarie

Tre principali tipologie di condotte suicidarie

1. **Suicidio.** Un atto ad esito fatale, deliberatamente pianificato e portato a termine dal soggetto con lo scopo di morire;
2. **Tentato suicidio.** Un atto a esito non fatale, deliberatamente pianificato e messo in azione dal soggetto con lo scopo di morire;
3. **Parasuicidio.** Un atto a esito non fatale, deliberatamente pianificato e portato a termine dal soggetto con lo scopo di provocare un danno a sé stesso, in diverso modo e di diversa natura. Rientrano nel parasuicidio: *velleità suicidarie* (tentativi appena abbozzati di suicidio come tagli superficiali, ingestione di farmaci, ecc. che hanno in genere il significato di prova generale); *suicidosi* (una condotta suicidaria cronica, uno stile di vita); *equivalenti suicidari* (condotte quali guida spericolata, sport estremi, dipendenze da sostanze, propensione agli infortuni); *comportamenti autolesivi propriamente detti* (autolesionismo, comportamenti ripetitivi, solitamente non letali per severità e intento, diretti volontariamente a ledere parti del proprio corpo, come avviene come avviene in attività come tagliarsi o bruciarsi).

Disturbo da comportamento suicidario (DSM-5. APA, 2013)

- Tra le *Condizioni che necessitano di ulteriori studi*, nel DSM-5 è stato introdotto il **Disturbo da comportamento suicidario**, che comprende il tentato suicidio, le velleità suicidarie e la suicidiosi viste prima.
- Criteri:
 - A. Negli ultimi 24 mesi l'individuo ha compiuto un tentativo di suicidio;
 - B. Il gesto non soddisfa i criteri per l'autolesività non suicidaria;
 - C. La diagnosi non viene applicata in presenza di sola ideazione suicidaria o alle azione preparatorie;
 - D. Il gesto non ha avuto inizio in un momento di delirio o confusione;
 - E. Il gesto non è stato compiuto al solo scopo politico o religioso.

→ I maggiori fattori di rischio per un adolescente includono:

- la presenza di un disturbo dell'umore, più frequentemente la depressione o il disturbo bipolare
- l'uso di sostanze stupefacenti e di alcol
- le condotte autolesive (procurarsi tagli e ferite sul corpo)
- il suicidio di un familiare e tentativi precedenti di suicidio
- avversità familiari o traumi (giovani che hanno subito violenza fisica, sessuale o emotiva, maltrattamenti, violenza familiare, divorzio conflittuale dei genitori, l'assistenza istituzionale o sociale, hanno un rischio molto più elevato di suicidio rispetto ad altri)
- discriminazioni razziali e sessuali

→ **Determinanti sociali – equiparabili a segnali di rischio suicidario:**

- carenza di competenze di *health literacy* (competenze necessarie per capire e utilizzare le informazioni inerenti la propria salute)
- auto-etichettamento e vergogna (a seguito di discriminazioni)
- conflitto interiore derivante dal fatto che la maggior parte dei ragazzi nei paesi occidentali sono socializzati per incarnare ideali egemonici maschili che scoraggiano attivamente la vulnerabilità, la debolezza e l'emotività
- il “peso” della diagnosi (nelle situazioni in cui si è fatto ricorso ai servizi di salute mentale)

"Ti devi ammazzare", Ale suicida a 13 anni: la tragedia di Gragnano

Una giovane vita spezzata dal cyberbullismo, piegata da insulti, dileggi e minacce. Indifesa davanti a quegli attacchi, violenti e gratuiti...

Devi ucciderti» gli hanno scritto. E lui l'ha fatto: a 13 anni, [si è buttato dalla finestra](#), dal quarto piano di casa sua, a **Gragnano** (Napoli).

Sguardi di sfida e offese dritte negli occhi, continue tensioni ogni qualvolta Alessandro incontrava il gruppetto di ragazzi. Classica dinamica da bulli. Un leader e qualche gregario al seguito. Il peso specifico di questi comportamenti fuoriesce dal valore puramente giuridico assumendo una valenza sociale devastante. **Si gode nel rendere un essere umano oggetto dei propri bisogni.**

Accanimento e isolamento, due miscele esplosive se ricondotte su personalità particolarmente sensibili. Personalità che purtroppo sono proprio quelle verso le quali mira il fenomeno del bullismo e oggi del cyberbullismo...