

Le 4 regole d'oro per gestire il bullismo

di Alessandra Giurranna

(Tratto dal libro "Emergenza bullismo" di Erica Valsecchi, ed. Ancona, 2007)

IL BULLISMO È UNA COSA SERIA. Negli ultimi anni questo fenomeno di violenza quotidiana, scolastica, comune, ha cominciato ad emergere in tutta la sua dolorosa problematicità. Un fenomeno che deve quindi essere in prima istanza conosciuto, riconosciuto, per poi essere analizzato, compreso attentamente e quindi affrontato adeguatamente.

I dati forniti recentemente dalla Società Italiana di Pediatria dicono che esiste una leadership in Europa dell'Italia in materia di bullismo. Il bullismo viene definito come un'oppressione, psicologica o fisica, ripetuta e continuata nel tempo, perpetuata da una persona o da un gruppo di persone, più potente nei confronti di un'altra persona percepita come più debole.

In altri termini, possiamo parlare di bullismo come di un sistema di relazioni strettamente concatenate l'una con l'altra, inserite in un determinato contesto socioculturale, ed ognuna di queste parti è in continua comunicazione. Tali parti si influenzeranno a vicenda e si modificheranno strada facendo.

Più specificatamente un comportamento bullo è un tipo di azione che mira deliberatamente a far del male o a danneggiare. Spesso è persistente, talvolta dura per settimane, mesi, persino anni ed è difficile difendersi per coloro che ne sono vittime. Alla base della maggior parte dei comportamenti c'è un abuso di potere e un desiderio di intimidire e dominare.

È attraverso l'educazione che è possibile affrontare anche la sfida posta dal bullismo, senza cedere alla violenza, alla prepotenza, ma guidando i bambini e gli adolescenti sulla via della verità e della bontà. Dunque l'adulto è chiamato in modo decisivo e impegnativo ad educare al meglio i propri figli e i giovani: deve rendere efficace la propria comunicazione, deve chiedere al ragazzo di porre attenzione rispetto a ciò che accade, soprattutto a livello relazionale. Ciò significa saper cogliere le diverse sfumature verbali e non verbali con una grande sensibilità di ascolto nei confronti della persona. Consapevoli del fatto che non esiste una ricetta magica per risolvere problemi di tipo educativo e relazionale, è possibile riflettere su alcune linee guida che vi potrebbero essere utili per districarvi all'interno del complesso fenomeno bullismo.

1. Porsi in una posizione di ascolto favorendo il dialogo.

Per porsi in una posizione di ascolto, è necessario investire tempo ed energie per costruire una relazione con i ragazzi. Porci in una posizione di ascolto attivo e partecipato non significa: "Ti sto sentendo, ma aspetta che devo prendere il materiale per l'allenamento".

Ma prendere del tempo per ascoltare i propri figli, i propri alunni quando chiedono: "Hai un attimo? Devo parlarti..." Il tempo usato per ascoltare in modo attivo e partecipato, non è mai una serie di minuti persi, non è tempo tolto alle nostre faccende, ma è un momento fondamentale in cui si instaura un rapporto di fiducia reciproca e stima. Il primo strumento indispensabile per entrare in relazione è **la comunicazione**.

L'uso di una buona comunicazione facilita moltissimo il rapporto tra adulti e adolescenti, è il mezzo principale per prevenire e affrontare il disagio giovanile e l'aggressività. La chiave per





university

JSS > University

Area Child Protection

Alessandra Giurranna

riuscire a comunicare in modo efficace tra adulti e ragazzi è quella di interrogarsi non solo sul cosa dire, ma sul come dirlo.

La comunicazione diviene in questo modo non solo uno strumento, ma anche un metodo, il metodo del come si svolge un'azione educativa efficace, insieme ai contenuti che si trasmettono.

Il come favorisce al giovane la costruzione della propria mappa di valori, impara ad affrontare i conflitti senza rompere i rapporti, sviluppa competenze e abilità sociali, minimizza le azioni aggressive, insegna a far rispettare le regole che egli stesso ha appreso.

La comunicazione efficace si basa sul principio di usare un linguaggio che parte dall'accettazione dell'altra persona e dal presupposto che tra le parole ci sia, arrivi il messaggio "ti voglio bene". Per questo motivo, usare una comunicazione efficace produce una relazione costruttiva.

Il linguaggio dell'accettazione deve essere chiaro, esplicito, bisogna dire verbalmente cosa pensiamo e, contemporaneamente, manifestarlo in modo non verbale, attraverso un sorriso, un abbraccio o una pacca sulla spalla, oppure con il tono della voce. Bisogna costruire una comunicazione autentica, senza nascondere noi stessi, i nostri sentimenti o le nostre paure. Essere veri, senza maschere, è il metodo più efficace per incontrare il giovane, che meglio di noi sa utilizzare una comunicazione efficace con i propri coetanei: spesso è infatti il mondo adulto che si è dimenticato come si comunica. Con un linguaggio consapevole si può instaurare più facilmente una relazione basata sull'autorevolezza, dove è più semplice comunicare per un adulto anche il proprio stato di malessere, ed essere compreso e aiutato dal giovane stesso, che impara a rispettare le difficoltà dell'altro.

È possibile infatti dire: "Oggi in ufficio ho avuto una giornata davvero difficile! Ho bisogno di riposare un po'! Puoi sistemare la cartella da solo? Ti ringrazio..." Porsi in una posizione di ascolto significa anche ascoltare attivamente, comprendere le parole dell'altro, ma soprattutto i suoi sentimenti e le sue emozioni, richiede un confronto di idee e di pensieri, ma non necessariamente la risoluzione immediata dei problemi che il ragazzo pone. Iniziamo ad ascoltarlo: il problema per metà è già sicuramente risolto, perché così facendo il giovane, che si confida con noi, ha la possibilità di sfogare e di liberare le tensioni interne e, attraverso il confronto, riesce a rendersi maggiormente consapevole di ciò che lo affligge, chiarendo meglio la situazione e spesso, trovando anche da solo le possibili soluzioni. È il primo passo per renderlo autonomo, insegnandogli a gestire le proprie emozioni e le proprie difficoltà.

2. Costruire un rapporto basato sull'autorevolezza

Il bullismo prolifera dove le regole non ci sono o dove è possibile infrangerle. Per questo è importante che sia le regole che le sanzioni ci siano e abbiano carattere di certezza e affidabilità. Se le regole non vengono rispettate occorre applicare le sanzioni concordate, essere chiari e in alcune circostanze anche direttivi, che non significa essere adulti rigidi e autoritari, o voler bloccare la libertà di espressione dei giovani, ma, al contrario, essere adulti responsabili e attenti alla loro crescita. Costruire un rapporto basato sull'autorevolezza non rappresenta nulla di ideologico, ma significa trasmettere ai nostri figli valori e concetti inseriti e contenuti all'interno di regole chiare e precise, che diventano indispensabili per la costruzione di filtri interni fondamentali al fine di una corretta gestione delle emozioni. Questo processo consente al bambino di canalizzare nel modo migliore tutta quella serie di pulsioni, sensazioni





university

JSS > University

Area Child Protection

Alessandra Giurranna

ed emozioni che provengono da noi stessi e dal mondo esterno. Ma come avviene tale processo? Attraverso una posizione di ascolto attivo, amorevole, da parte degli adulti di riferimento, che al contempo usano regole e sanzioni, il famoso no che diventa una parola necessaria per uno sviluppo sano ed equilibrato della persona. Se nessuno insegnerà ai bambini a codificare e gestire le proprie pulsioni attraverso il no, col passare del tempo l'incapacità di comprendere emozioni come rabbia, la tristezza o la frustrazione, e di canalizzarle correttamente, sarà tale che la confusione e l'incapacità gestionale emotiva non permetteranno al bambino di costruire rapporti e relazioni basati sulla fiducia e sulla stima reciproca. Ciò non si fermerà solo nel periodo infantile o adolescenziale, anche una volta adulti i comportamenti sia aggressivi che prepotenti resteranno, ed il desiderio egocentrico di primeggiare a tutti i costi per dimostrare di essere quei bambini al centro di un mondo senza no sarà il proprio biglietto da visita. Se le norme date non vengono rispettate occorre intervenire sicuramente spiegando, parlando, incentivando nuove condotte che possono meglio far comprendere, dove non lo è, la regola per poi, nelle recidive di comportamenti vietati, passare all'utilizzo della sanzione. Reggere il confronto con i ragazzi, essere coerenti e non derogare permette di diventare un buon punto di riferimento per i giovani, i figli e gli allievi, che in un rapporto così autorevole e così sincero accetteranno anche le sanzioni più dure, senza perdere l'affetto, la stima e senza modificare il legame con l'adulto di riferimento che sancisce il comportamento sbagliato.

Se le regole concordate non verranno rispettate, è importante stabilire in precedenza anche le sanzioni, in modo tale che nessuno possa presentare giustificazioni: "Ho agito così ma non sapevo che dovevo pagare!".

Anche la sanzione, come la norma, deve essere gestita: far comprendere al bambino l'importanza di un codice di comportamento adeguato attraverso un richiamo iniziale, incentivare i tentativi di miglioramento e solo dopo i diversi tentativi educativi, sanzionare applicando punizioni concordate e conosciute precedentemente dalle parti. Le sanzioni devono essere date in relazione alla gravità dell'atto compiuto, sempre però ricordando di far comprendere il disagio che si è causato al gruppo, il motivo che ha condotto il giovane all'agito.

3. Prestare attenzione al vissuto emotivo del bambino

È importante tenere presente che l'aggregazione dei bambini nelle istituzioni educative può portare alla nascita di frequenti litigi e tensioni che sono da considerare tuttavia normali.

Il bambino ha in effetti il diritto a vivere il conflitto o il litigio perché ciò rappresenta per lui una specifica forma di apprendimento per l'acquisizione di regole sociali: è nel conflitto infatti che il bambino scopre il senso del limite, ovvero la presenza degli altri, siano essi adulti o coetanei.

In questo contesto relazionale il bambino impara ad arginare il proprio egocentrismo, a controllare i propri impulsi aggressivi e a riconoscere la resistenza dell'altro. Insomma, nel conflitto il bambino vive un'esplorazione personale come vera area di crescita formativa.

I bambini spendono una considerevole dose di saggezza per riuscire a risolvere le eventuali situazioni conflittuali, confrontandosi tra loro e negoziando soluzioni accettabili sul piano interpersonale. Tuttavia, sia pure in limitato numero di casi, i conflitti possono sfociare in aggressioni fisiche o verbali.





university

JSS > University

Area Child Protection

Alessandra Giurranna

Per evitare che questo accada, è necessario che il bambino riconosca e comprenda le emozioni che entrano in campo (rabbia, aggressività, competizione, paura...) ed è quindi opportuno sostenerlo nel riconoscimento, nella comprensione e nella gestione di tali emozioni. Spesso nel conflitto la rabbia prende il sopravvento sul bambino che, trovandosi davanti a tale esperienza emotiva disarmato ed impotente, è portato a trasformarla in taluni casi in aggressività o violenza. I bambini possono imparare quale limite devono imporre ai loro comportamenti per il proprio bene e l'altrui sicurezza, ma è necessario educarli a gestire queste emozioni trovando delle modalità di espressione che risultino efficaci e non distruttive. L'educazione a questa emozione, intesa come il suo reale riconoscimento, è quindi necessaria per prevenire future disfunzioni relazionali.

Dietro la rabbia del bambino possono nascondersi sensazioni di sofferenza, paura e impotenza. La comprensione da parte dell'adulto diventa fondamentale perché per il bambino è essenziale sapere di essere riconosciuto e compreso dall'adulto. In questo modo egli si sente valorizzato e ciò lo aiuta a sviluppare un sano concetto di sé.

Aiutiamo il bambino ad esprimere senza paura le proprie emozioni, ad esempio iniziando la conversazione dicendo: "Sembra proprio che tu sia arrabbiato, me ne vuoi parlare?" La comunicazione con il bambino deve essere tale da fornirgli un vocabolario adatto a parlare delle proprie emozioni e delle occasioni per poterle esprimere. Questo aiuta il bambino a trovare delle parole per esprimere ciò che sente e quindi scaricare la tensione ed in più un buon ascolto aiuta a far sbollire la rabbia ed accresce l'autostima dei bambini.

4. Insegnare il coraggio di difendere e di testimoniare

L'omertà e il silenzio sono i veri amici del bullismo. L'adulto deve diventare sensibile e trovare le strategie per abbattere quel muro di silenzio. L'adulto, non cogliendo tutta la dinamica delle prepotenze, deve chiedere al gruppo, stabilendo un rapporto di fiducia reciproca. Per eliminare il bullismo non bastano le note sul registro, le sospensioni o le punizioni a carico del bullo, poiché il problema subirebbe solo un trasloco fuori dalle mura della scuola, della società sportiva, formando con molta probabilità il bullo nel mobber di domani, prepotente sul luogo di lavoro. Invitare il bambino a chiedere aiuto se vittima di bullismo non significa intervenire picchiando il bullo per le angherie che ha ricevuto il proprio figlio. Il senso comune direbbe:

"Sì, ha fatto bene! Ogni genitore che vuole difendere il proprio figlio lo avrebbe fatto!" Invece in realtà ha fatto male! Certo può essere una reazione comprensibile, ma è sbagliata! Perché ha voluto proteggere il proprio figlio con le stesse modalità che ha utilizzato il bullo, passando in questo modo da essere padre della vittima ad un nuovo bullo. Al figlio non ha insegnato a difendersi, perché ha preso lui le sue difese e gli ha trasmesso, con il suo comportamento, che la violenza e la prepotenza, se usate con destrezza e capacità, possono funzionare ancora e sono un'ottima modalità di relazione.

Il messaggio da trasmettere al bambino è che, se si trovasse nella posizione di vittima di azioni di prepotenza, è importante chiedere aiuto ad uno dei suoi adulti di riferimento, spiegandogli che questo non è un atto di debolezza, ma è un modo coraggioso per smascherare il bullo e farlo uscire allo scoperto.

