

**CROCE ROSSA ITALIANA**  
**Comitato Regionale Liguria**



*Giovani della*  
*Croce Rossa Italiana*

**PROGETTO DI  
SENSIBILIZZAZIONE  
CONTRO IL FENOMENO  
del  
BULLISMO  
e del  
CYBER BULLISMO**



Ciao ragazzi!

*Tutti parlano dei bulli e delle loro vittime ma sappiamo davvero chi sono e come si comportano?*

### ***Vorreste essere capaci a riconoscere i bulli?***

- 1-Non agiscono mai da soli ma sono sempre parte di un gruppo che li spinge verso la cattiveria e rinforza il loro comportamento. Il bullo è il ragazzo/a più popolare del gruppo.
- 2- I bulli generalmente sono compagni di classe o di istituto, conosciuti dalla vittima.
- 3- Solitamente si tratta di persone violente, impulsive e con un elevato livello di autostima.
- 3-Sfruttano le debolezze ed insicurezze delle persone per metterle in difficoltà e prenderle in giro.
- 4-I Bulli generalmente sono persone senza empatia, ovvero non sono in grado di mettersi nei panni degli altri, di comprendere la sofferenza emotiva della vittima e questo li spinge a non fermarsi.
- 5-I bulli solitamente mostrano ostilità nei confronti di regole e limiti, mostrando comportamenti per lo più antisociali.

### ***Cosa fa il Bullo?***

Il bullo mostra comportamenti prepotenti che possono essere diretti, Verbali o Fisici e indiretti, attraverso strategie di controllo sociale.

Nelle forme dirette il bullo aggredisce la vittima apertamente, faccia a faccia.

Il bullismo verbale può essere rappresentato da:

- Prese in giro
- Intimidazione
- Minacce
- Insulti
- Offese

Il bullismo fisico può manifestarsi in questo modo:

- Prendere a pugni, schiaffi, strattoni e morsi
- Danneggiare oggetti personali della vittima
- Rubare denaro o altri oggetti

Le forme indirette o relazionali invece sono generalmente strategie di controllo sociale e si verificano alle spalle della vittima. Fanno parte di questa categoria:

- Manipolazione del gruppo e delle reti amicali, ad esempio i bulli possono indurre altri compagni ad attaccare la vittima, oppure spargere voci per portare la vittima ad un progressivo isolamento dal resto del gruppo.

### *Ma lo sapevate che ....*

A volte il bullo si comporta così perché anche lui è stato trattato male da bambino e nessuno lo ha aiutato. Pensa che causare dolore agli altri possa in qualche modo alleviare il suo. Non sempre capisce che fa paura ai suoi amici e che questi potrebbero avere problemi per molto tempo a causa sua!

Spesso il bullo è cresciuto in un ambiente familiare non adeguato, ricevendo magari poche attenzioni o vivendo situazioni di violenza o aggressività tanto da ritenerli la normalità. Può essere che abbia alle spalle una situazione familiare complessa e il suo comportamento rappresenta una reazione, una difesa ad una sofferenza.

### *Chi è la vittima "preferita" del bullo?*

Chiunque può essere preso di mira da lui... Specialmente chi:

- È diverso in qualche modo dagli altri, magari semplicemente perché di un'altra etnia o con un orientamento sessuale differente dal proprio, o semplicemente si discosta dalla "massa".
- Non sarà facilmente aiutato dalle altre persone, quindi magari una persona che è un po' isolata, timida, che fa fatica ad instaurare amicizie.
- E' meno forte, probabilmente con una bassa autostima, difficoltà emotiva e sentimenti di solitudine.

La persona che ha subito atti di bullismo spesso inventa qualsiasi scusa per non uscire o non andare a scuola e si vergognerà di chiedere aiuto agli adulti.

La vittima di bullismo può provare sentimenti come:

- **Rabbia:** Essa viene generalmente espressa nei confronti delle persone care come il papà, la mamma o i fratelli
- **Vergogna:** crede che i compagni abbiano una bassa considerazione di lui.
- **Colpa:** Sente di essere in parte responsabile di quanto accade loro, di meritarselo.
- **Paura:** Vive con la costante paura di essere preso in giro, deriso.

Questi eventi possono cambiare la persona nelle sue abitudini anche per quanto riguarda il rendimento scolastico, che subisce un forte calo, con frequenti assenze.



## Conosci le differenze tra Bullismo e cyber-bullismo?

Il **Bullismo** può essere definito come un comportamento aggressivo, caratterizzato da azioni violente compiute da un bullo su una vittima. Per definire se una particolare azione è bullismo ci si deve basare innanzitutto su tre caratteristiche principali:

- Intenzionalità: il bullo mette in atto quel comportamento in modo consapevole, ovvero sa che andrà a fare del male alla vittima;
- Durata nel tempo: ovvero queste azioni aggressive vengono ripetute più volte;
- Asimmetria di potere: tra vittima e bullo c'è un disequilibrio di forza, il bullo generalmente cerca una vittima che sia meno forte di lui.

Generalmente il luogo in cui si sviluppa maggiormente è la scuola, coinvolgendo principalmente gli studenti delle classi e degli istituti. Le forme di bullismo si sviluppano infatti prevalentemente nel tragitto casa-scuola e viceversa o durante l'orario scolastico. Nella maggior parte dei casi il bullo conosce a fondo la sua vittima ed utilizza le debolezze individuate per attaccarlo.

Il bullo di solito tende a portare su un piano scherzoso gli atti di violenza.

Il **Cyber Bullismo** può essere descritto come un insieme di azioni aggressive realizzate attraverso strumenti elettronici (sms, foto, video, social...), con l'obiettivo di provocare danni ad una vittima. Rispetto alle forme di bullismo tradizionale, il cyberbullismo colpisce ragazzi ed adulti di tutto il mondo e di tutte le età. Nella maggior parte dei casi non si conosce personalmente la vittima. È possibile che vittime di bullismo tradizionale siano a loro volta cyberbulli

Spesso sono soggetti virtuali anonimi, non mostrano il loro volto, in modo tale che la vittima non sappia con chi sta interagendo. Altre volte invece sentendosi migliore il Cyber-bullo coinvolge altri soggetti virtuali mostrando il proprio volto, vantandosi delle azioni che compie. Un aspetto particolarmente importante è appunto il fatto che questa forma di bullismo sia caratterizzata da anonimato, che porta ad una riduzione della responsabilità sociale, ovvero il bullo sapendo di non essere riconosciuto prova ancora meno sensi di colpa per le azioni compiute, in quanto sa che non ci saranno particolari conseguenze.

Le nuove tecnologie permettono che il materiale utilizzato per attaccare soggetti virtualmente più fragili, raggiunga in un batter d'occhio tutto il mondo.

Il cyber-bullo ha la percezione, tramite le modalità del web, di apparire invisibile, si nasconde dietro lo schermo del computer, cellulare o tablet sentendosi invincibile. Ciò inoltre non permette di vedere gli effetti dannosi a cui portano le sue azioni. Il bullo inoltre non può vedere le reazioni emotive della vittima e questo lo porta a continuare queste azioni prepotenti senza fermarsi di fronte a nulla.

Il soggetto potrà attaccare le sue vittime durante il corso dell'intera giornata e da qualsiasi posto esso voglia.



### ***Sai che esistono diversi tipi di Cyber-Bullismo ?***

Ecco quali sono alcune fra le tipologie più comuni di cyberbullismo:

- **Harrasment**(molestia): consiste nell'invio di messaggi offensivi, insultanti, disturbanti, che vengono inviati ripetutamente nel tempo per ferire la vittima. Questo può avvenire attraverso sms, Email oppure social come post su facebook, storie Instagram
- **Masquerade**: consiste nell'appropriazione dell'identità della vittima con lo scopo di danneggiare la sua persona e la sua reputazione
- **Exclusion**: esclusione di alcuni soggetti, con la volontà di farli sentire soli (bannarli da una chat, da un gruppo, un incontro virtuale o un videogames)
- **Cyber-stalking**: molestie e denigrazioni ripetute, persecutorie e minacciose mirate a incutere timore, portate attraverso la rete o un altro mezzo di comunicazione
- **Happy slapping** (schiaffo felice): la vittima viene aggredita, schiaffeggiata mentre qualcuno nel frattempo filma la scena e la posta in internet.
- **Body "Shaming"** ci si riferisce al giudizio negativo espresso mediante critiche o continui comportamenti offensivi nei confronti di una persona per via dell'aspetto fisico, qualunque esso sia.
- **Flaming**: consiste in messaggi elettronici, violenti e volgari, mirati a suscitare "battaglie" verbali online. Spesso capita anche durante le partite di videogames online, in cui vengono presi di mira solitamente i principianti.
- **Denigration**: L'obiettivo del cyberbullo è, in questo caso, quello di danneggiare la reputazione o le amicizie di un coetaneo, diffondendo on line pettegolezzi e/o altro materiale offensivo. I cyberbulli possono, infatti, inviare o pubblicare su internet immagini (fotografie o videoclip) alterate della vittima, ad esempio, modificando il viso o il corpo del bersaglio al fine di ridicolizzarlo, attraverso l'uso anche di fotomontaggi.

### ***Come si può reagire dai Bulli e dai Cyber-bulli ?***

Spesso, soprattutto nelle scuole, un ragazzo che ne infastidisce un altro perché lo ritiene più debole non si ferma soltanto a scherzi e prese in giro, non sempre gli basta.

A volte la soluzione può essere quella di ignorare il bullo... ma se anche ignorandolo questi scherzi e prese in giro iniziano a diventare sempre più pesanti? Se diventano minacce? Se da uno scherzo si passa a mettere le mani addosso?

Molto spesso chi subisce forme di bullismo o cyberbullismo non si confida con nessuno e tanto meno denuncia il suo aggressore perché si sente solo, si vergogna...forse pensa anche di meritarlo a volte. La vittima ha paura che il bullo possa vendicarsi ancora di più se racconta a qualcuno questo fatto.

Le vittime non sempre hanno il coraggio di parlarne con un adulto, come ad esempio i genitori o un insegnante, per paura che non capiscano o che agiscano peggiorando la situazione. Ma non si può rimanere nell'ombra e subire, in questi casi a volte la cosa migliore è parlarne con un amico, qualcuno che possa dare un supporto e che possa aiutare a "sconfiggere" il bullo...ad esempio convincendo la vittima a denunciare il fatto.

Ora mi rivolgo a te, se hai subito o stai subendo atti di bullismo richiedi al più presto l'aiuto di qualcuno, del consulente della tua scuola o chiama il Telefono Azzurro al numero 19696, così potrai essere aiutato e ti verranno dati consigli su come comportarti. Non aspettare, non dare ancora tempo e opportunità al bullo di farti del male.

Se continui a sentirti minacciato, rivolgiti alla polizia, denuncia chi ti sta minacciando. Avere paura non è segno di debolezza, non avere alcun timore di rivolgerti a qualcuno per chiedere aiuto.

Non essere una vittima silenziosa, non permettere che facciano di te una vittima. Non è grande chi ha bisogno di farti sentire piccolo.





## **A CURA...**

### **-GIOVANI DELLA CROCE ROSSA DELLA LIGURIA...**

**-DOTTORESSA in SCIENZE e TECNICHE PSICOLOGICHE  
VALLE CATERINA**

**-DOTTORESSA IN SCIENZE PEDAGOGICHE e dell'EDUCAZIONE  
COLLARETA MARIANNA**

**-VICE PRESIDENTE REGIONALE e CONSIGLIERE GIOVANI  
FOLLI MATTIA**