

Genitori e famiglie

Il bullismo è difficile sia per il bambino sia per il genitore: scoprite come affrontarlo insieme.



Mio figlio è vittima di bullismo

Se scoprissi che tuo figlio è vittima di bullismo, cosa faresti?

Il bullismo è un problema serio per tutte le persone coinvolte. È importante avere delle strategie per gestirlo.

Il primo passo per aiutare tuo figlio consiste nell'essere un buon ascoltatore lasciandolo parlare del problema senza interromperlo. Mentre ti impegni per trovare una soluzione, ricorda che tu conosci a fondo tuo figlio e rappresenti anche il suo modello quando si tratta di gestire situazioni difficili.

fase | uno

Preparati per una conversazione efficace

- 1. Prendi sul serio tuo figlio.** Se vuole parlarti di un caso di bullismo, prendilo sul serio. Dedicare del tempo ad ascoltare e capire tuo figlio significherà tanto per lui.
- 2. Pensa a un luogo tranquillo dove poter parlare.** Per tuo figlio sarà più facile parlare in un posto in cui entrambi vi sentite a vostro agio. Potreste fare una passeggiata o andare a prendere un gelato.
- 3. Assicuratevi di mantenere la calma.** È comprensibile che tu provi delle forti emozioni se tuo figlio è vittima di bullismo. Prova comunque a mantenere la calma e sostieni una conversazione positiva. Prenditi del tempo per elaborare

la situazione e aspetta che la rabbia sia sbollita prima di parlarne.

Tuo figlio sta imparando a gestire le situazioni difficili da te: immagina come ti sentiresti se la situazione fosse successa a te.

- 4. Ricorda che sei il suo modello.** Le tue emozioni sono contagiose e il bullismo è una situazione difficile, ma se mantieni la calma, anche tuo figlio probabilmente lo farà. Se restate calmi, potrete prepararvi al meglio per gestire la situazione.

fase | due

Parla del problema

Il bullismo può verificarsi ovunque e assumere varie forme, che vanno da diffondere false voci a pubblicare foto inappropriate, a minacciare qualcuno. Qualunque sia la forma di bullismo e qualunque sia il suo grado di gravità, è un comportamento sbagliato. Ecco alcuni modi per aiutare tuo figlio a gestire un episodio di bullismo.

- 1. Offri il tuo sostegno.** Tuo figlio ha bisogno di sentire di poter parlare con te apertamente e con onestà. Non interromperlo né criticarlo, ma lascia che racconti l'intera vicenda. Digli che lo aiuterai a risolvere il problema e non agirai alle sue spalle segnalando il problema a scuola o parlandone con i genitori del responsabile degli atti di bullismo.
- 2. Mostra empatia.** Se hai subito atti di bullismo in passato, parla della tua esperienza con tuo figlio. Immedesimarti nella situazione di tuo figlio lo incoraggerà a condividere ciò che è successo e cosa prova al riguardo.
- 3. Guida la conversazione.** Aiutare tuo figlio con la situazione significa parlare molto con lui e rivolgergli tante domande. Spiega a tuo figlio che devi porgli le domande per conoscere tutti i fatti in modo da aiutarlo a gestire la situazione. Ecco alcune idee su come iniziare la conversazione:
 - "Mi dispiace davvero per ciò che ti è successo. Sono felice che tu me ne abbia parlato. Puoi dirmi altro sulla vicenda?"

- "Sembra sconvolgente e capisco perché sei [arrabbiato, spaventato, triste, imbarazzato]. Troviamo un posto tranquillo dove parlarne in privato".
- "Sono davvero felice che tu me lo abbia detto. Hai fatto la cosa giusta e ti prometto che farò del mio meglio per aiutarti a gestire la situazione. Finché non sarai in pericolo, non farò niente che tu non voglia".
- "Il bullismo è sbagliato. So che per te è difficile parlarne. Voglio davvero aiutarti a capire cosa fare".

Evita di dire qualcosa che potrebbe sembrare un'offesa o una critica, ad esempio dire che tuo figlio non avrebbe dovuto essere amico del bullo dall'inizio o che il bullismo non è così grave.

Se tuo figlio non vuole parlarne, il motivo potrebbe essere che ha paura di mettere qualcuno nei guai, di peggiorare la situazione o di subire ancora più atti di bullismo. Se ritieni che questo sia il motivo per cui tuo figlio non desidera fare nulla, spiegagli che fare la spia significa mettere nei guai qualcuno, mentre confidare a qualcuno un caso di bullismo non equivale a fare la spia bensì a chiedere aiuto e che, quindi, è la cosa giusta da fare.

Quando parli dell'episodio di bullismo, se scopri che si sta verificando online, è una buona idea stampare o salvare una copia del materiale relativo alla vicenda, nel caso in cui ti dovesse servire in futuro.

fase | tre

Svilupa un piano di azione con tuo figlio

Tuo figlio deve credere e sentire di essere parte del piano di azione affinché funzioni. Non decidere da solo, ma proponi delle soluzioni e incoraggialo a trovare dei modi per gestire la situazione. Chiedi a tuo figlio cosa vuole fare e come puoi aiutarlo. Offrigli più di una possibilità su come gestire la situazione.

Se si tratta di una situazione urgente o grave (ad es. qualcuno minaccia tuo figlio), agisci subito. Se si tratta di qualcuno a scuola di tuo figlio, parla con un consulente o con il preside. La sicurezza di tuo figlio è la priorità.

Se tuo figlio mostra segni di disagio psicologico o tendenze autolesioniste, chiedi subito aiuto. Non lasciare tuo figlio da solo. Maggiori informazioni sulle [risorse per l'autolesionismo](#) disponibili.

Devi denunciare anche alla polizia i casi gravi, come minacce, intimidazioni o sfruttamento. Se la vicenda riguarda foto di nudo o intime di tuo figlio che ha condiviso con qualcuno, rivolgiti alla polizia per ricevere aiuto. Il sexting e lo sfruttamento sono vietati dalla legge, come lo sono l'invio e la ricezione di foto di nudo per i minorenni.

Se l'episodio di bullismo ha avuto luogo su Facebook, di' a tuo figlio che Facebook offre diversi modi per segnalare e gestire la situazione.

Strumenti e opzioni di Facebook:

Se il caso di bullismo si svolge su Facebook, puoi aiutare tuo figlio a scegliere una delle opzioni adatte alla situazione.

- **Segnalazione di foto o post.** Facebook esaminerà il post o la foto per controllare se viola gli Standard della comunità di Facebook, ovvero le normative che indicano i contenuti consentiti e vietati su Facebook. Se il contenuto viola gli standard, Facebook lo rimuoverà. Le segnalazioni sono confidenziali su Facebook: la persona che ha pubblicato il contenuto saprà che è stato segnalato, ma non chi ha inviato la segnalazione.

Se la foto o il post è sgradevole ma non viola gli Standard della comunità di Facebook, durante la procedura di segnalazione tuo figlio può scegliere di [contattare la persona che ha pubblicato il contenuto](#) direttamente o di condividerlo con un adulto o un amico di fiducia chiedendo il suo aiuto.

- **Rimozione della persona dagli amici.** La rimozione di una persona ne comporta la rimozione dalla lista di amici di Facebook di tuo figlio, che non vedrà più i post di quella persona nella sezione Notizie.
- **Blocco della persona.** La persona non potrà iniziare una conversazione con tuo figlio o vedere il suo profilo e, a sua volta, tuo figlio non potrà vedere il suo. Inoltre, i due non saranno visibili nei reciproci risultati di ricerca.

Puoi anche condividere la sezione Ragazzi della piattaforma di prevenzione contro il bullismo con tuo figlio, in modo che possa accedere ad altre informazioni e risorse che lo aiutino a gestire la situazione.

fase | quattro

Approfondisci la questione

Dopo aver completato il piano di azione, assicurati di chiedere a tuo figlio come sta e che tutto vada bene.

1. **Assicurati che tuo figlio si senta al sicuro quando va a scuola.** Puoi anche assicurarti che abbia qualcuno a cui rivolgersi se non dovesse sentirsi più al sicuro a scuola (come un amico stretto o un insegnante). Puoi anche dire all'insegnante o all'amico che tuo figlio potrebbe aver bisogno del suo aiuto.
2. **I giochi di ruolo possono aiutare tuo figlio a individuare e mettersi alla prova in alcune possibili situazioni che potrebbero verificarsi a scuola.** Una situazione potrebbe

essere incontrare il bullo in classe o in corridoio. In questi casi, aiuta tuo figlio a pensare a frasi semplici e dirette per mantenere la calma e sentirsi sicuro di sé.

3. **Se il problema è stato risolto (ad es. il post o la foto sono stati rimossi) tuo figlio deve stare alla larga dal bullo.** Tuttavia, se è possibile recuperare il rapporto, può ringraziarlo e dirgli che ha fatto la cosa giusta.

Una buona idea è quella di controllare regolarmente tuo figlio per qualche settimana dopo l'episodio di bullismo. È nel tuo interesse accertarti che la situazione sia stata gestita nel migliore dei modi.



Mio figlio compie atti di bullismo

Se scoprissi che tuo figlio ha compiuto atti di bullismo, cosa diresti o faresti?

Il primo passo per aiutare tuo figlio consiste nell'essere un buon ascoltatore. Dagli il tempo di raccontare l'intera vicenda e digli che lo aiuterai a trovare una soluzione. Mentre ti impegni per trovare una soluzione, ricorda che tu conosci a fondo tuo figlio e rappresenti anche il suo modello quando si tratta di gestire situazioni difficili.

fase | uno

Preparati per una conversazione efficace

- 1. Pensa a un luogo tranquillo dove poter parlare.** Per tuo figlio sarà più facile parlare in un posto in cui entrambi vi sentite a vostro agio. Potreste fare una passeggiata o andare a prendere un gelato. Concedi a tuo figlio lo spazio di cui ha bisogno mentre parlate.
- 2. Assicurati di mantenere la calma.** Riconosci e gestisci le emozioni forti che potresti provare in merito alla situazione prima di parlare a tuo figlio. Prova a mantenere la calma e sostenere una conversazione positiva. Ti consigliamo di prendere del tempo per elaborare la situazione e aspettare che la rabbia sia sbollita prima di parlarne.
 - **Non dire qualcosa di cui ti potresti pentire.**
È importante tener presente che tutti possono sbagliare. Hai un'opportunità per aiutare tuo figlio a diventare più empatico e imparare a trattare meglio gli altri.
- 3. Ricorda che sei il suo modello.** Le tue emozioni sono contagiose e il bullismo è una situazione difficile, ma se mantieni la calma, anche tuo figlio probabilmente lo farà. Se restate calmi, potrete prepararvi al meglio per gestire la situazione.
- 4. Offri il tuo sostegno.** A prescindere da cosa sia successo, tuo figlio ha bisogno di sentire di poter parlare con te apertamente e con onestà. Digli che lo ascolterai senza interromperlo o criticarlo. Dai a tuo figlio il tempo di raccontare l'intera vicenda e digli che lo aiuterai a trovare una soluzione.
 - Avrai probabilmente delle opinioni su quanto è successo, ma è importante che tu non le esprima in maniera critica.
 - Fai del tuo meglio per evitare di lasciarti sfuggire osservazioni come: "Che problemi hai?" o "Ma dove avevi la testa?"
 - Prova invece a dire: "Sono deluso/a per la situazione e si tratta di una questione seria. Non è accettabile far circolare false voci/diffondere cattiverie/minacciare, ecc."

fase | due

Parla con tuo figlio del problema

1. Scopri cos'è successo. È importante capire cos'è successo, da quanto va avanti e se si sono verificati altri episodi dopo che hai saputo della situazione.

- La tua conoscenza precedente della situazione può influenzare il tuo modo di discuterne e di gestirla.
- Quando chiedi a tuo figlio cosa è successo, sii un buon ascoltatore. Non mettere le parole in bocca a tuo figlio e non saltare alle conclusioni.
- Ottieni più informazioni possibili. Scopri se si tratta di un comportamento nuovo per tuo figlio o se è un atteggiamento ricorrente di cui non sapevi nulla. In questo modo potrai decidere come gestire questa situazione a casa.

2. Comunica i tuoi valori. Di' a tuo figlio che il bullismo è inaccettabile e che comporta delle conseguenze. Ricorda a tuo figlio l'importanza di gentilezza, rispetto ed empatia.

Ecco alcuni modi per iniziare una conversazione quando ritieni che tuo figlio potrebbe essere responsabile di atti di bullismo:

- "Dimmi cosa succede tra te e _____".
- Sono molto deluso da quando ho scoperto l'accaduto e questo comportamento non va affatto bene. Raccontami con esattezza cosa è successo, così potremo decidere cosa fare".

Se tuo figlio ammette di compiere atti di bullismo:

- "Hai avuto coraggio a raccontarmelo pur sapendo che mi avrebbe fatto molto arrabbiare e che avresti dovuto accettare le conseguenze. Non è giusto diffondere cattiverie/far circolare false voci/ecc. Sediamoci e parliamo della situazione in modo da individuare la maniera migliore per affrontarla".

fase | tre

Valuta le soluzioni

1. Decidi le conseguenze. Di' a tuo figlio che chi si comporta male con gli altri o li ferisce va incontro a delle conseguenze. Potrebbe trattarsi di proibirgli l'uso di qualcosa, come un telefono, o ridurre il suo tempo con gli amici.

- Mostrati risoluto e coerente. Devi mettere in atto le conseguenze di cui gli parli.
- Non fare promesse che non puoi mantenere, ma di' a tuo figlio che vuoi aiutarlo a trovare una soluzione efficace al problema.

2. Soluzioni consigliate. Se il caso di bullismo si è verificato online, chiedi a tuo figlio di rimuovere i post. Se si è verificato a scuola, informa il preside e digli come stai affrontando la situazione con tuo figlio. Offriti di collaborare con la scuola sulle conseguenze previste dalla politica della stessa.

3. Invita tuo figlio a scusarsi. Aiuta tuo figlio a formulare le scuse per iscritto o trovare le parole giuste per scusarsi di persona. Di seguito, ti forniamo alcuni suggerimenti da cui puoi iniziare:

- "_____, mi dispiace molto per il mio comportamento. Capisco perché ti ha offeso. Rimuoverò subito la foto/il post. Non avrei mai dovuto farlo. Spero che tu possa perdonarmi".
- "Mi dispiace davvero tanto per il mio comportamento. Non avevo idea che ciò che ho detto fosse così offensivo. Non volevo davvero farti del male. Spiegami cosa ti ha ferito di ciò che ho detto in modo che non commetterò di nuovo lo stesso errore. Puoi accettare le mie scuse? Fammi sapere se posso fare qualcos'altro per aiutarti".
- "Il contenuto che ho pubblicato non era giusto e mi dispiace. Ero offeso/a per quello che mi avevi detto l'altro giorno e invece di dirtelo ho pubblicato quel messaggio. Penso ancora che tu abbia sbagliato a dirmi quelle cose. Voglio scusarmi e spero che lo possa fare anche tu. Dirò a tutti che mi sono comportato male e spero che lo farai anche tu".
- "Giovedì ho scritto un post che è stato considerato offensivo sulla bacheca di _____. Pensavo che fosse divertente, ma ora capisco di averlo/a offeso/a. Ho chiesto scusa e vorrei che tutti sapessero che mi dispiace".

Se hai bisogno di contattare la scuola (o la scuola ti ha contattato):

- "Sono qui perché mi hanno informato del fatto che mio figlio ha compiuto atti di bullismo verso un altro bambino. Ho sentito la versione di mio figlio, ma la prego di riferirmi ciò che sa riguardo alla situazione. Chi altro è coinvolto? È già successo in precedenza?"
- "Desidero che _____ si scusi con il bambino/ragazzo che ha ferito e che lei mi aiuti a capire quale è il modo migliore per farlo".
- "So che mio figlio si è comportato in maniera sbagliata e ha chiesto scusa all'altro bambino/ragazzo. Vorrei comunque sapere come gestirà la situazione in classe. Come possiamo fare in modo che sia mio figlio sia l'altro bambino/ragazzo si sentano al sicuro tornando a scuola?"

fase | quattro

Vai fino in fondo

- 1. Sii chiaro sulle conseguenze.** Se non hai ancora pensato alle conseguenze per gli atti di bullismo, è il momento di farlo e di dimostrarti coerente con le decisioni prese. Sii risoluto nell'applicazione delle conseguenze che hai stabilito. Tieni conto della gravità della situazione.
- 2. Partecipa di più alle attività online e offline di tuo figlio.** Presta particolare attenzione alle attività di tuo figlio su Internet e sul cellulare. Assicurati che si comporti in linea con i valori della tua famiglia.
- 3. Parla con il preside della scuola di tuo figlio.** Scopri le iniziative intraprese dalla scuola per costruire un clima positivo in modo che tu figlio si senta al sicuro, a proprio

Se hai bisogno di contattare i genitori del bambino/ragazzo vittima di bullismo:

- "Mi dispiace molto. Ho appena scoperto che mio/a figlio/a ha diffuso false voci su tuo/a figlio/a. Mio/a figlio/a comprende che ciò è del tutto inaccettabile. Desidero assicurarmi che tuo/a figlio/a sappia che _____ vuole scusarsi se tu e tuo/a figlio/a siete disposti ad accettare le sue scuse. Faremo tutto il possibile affinché la situazione non si ripeta".



agio e libero di imparare. Chiedi se sono previste delle lezioni su come gestire le situazioni sociali ed emotive relative al bullismo. Ti consigliamo anche di chiedere se il programma prevede formazione sulla risoluzione dei conflitti.

- 4. Prendi in considerazione l'assistenza psicologica.** In caso di situazioni gravi o ricorrenti, rivolgersi a un professionista permette di scoprire i motivi del comportamento di tuo figlio e di aiutarlo a trovare il modo migliore per esprimere i suoi sentimenti e comportarsi bene.