

Insegnanti

Aiuta a costruire un ambiente scolastico in cui i tuoi studenti si sentano sicuri e rispettati. Promuovi i comportamenti positivi e di' ai tuoi studenti che il bullismo è sbagliato.



Un mio studente è vittima di bullismo

Se scopri che uno studente è vittima di bullismo, cosa faresti?

Innanzitutto la sicurezza! Prima di esaminare la situazione o sviluppare un piano di azione, assicurati che tutte le persone coinvolte siano al sicuro.

Dopo averlo fatto, puoi preoccuparti di capire chiaramente ciò che è successo parlando separatamente con tutte le persone coinvolte. Assicurati di consultare e rispettare la politica della scuola relativa al bullismo durante queste conversazioni.

La tua scuola dovrebbe aver adottato un approccio all'apprendimento sociale ed emotivo basato sull'evidenza in modo da consentire agli studenti di sviluppare le abilità di autoconsapevolezza, autodisciplina, empatia e risoluzione dei conflitti, nonché la capacità di prendere decisioni responsabili, necessarie per vivere. Se la tua scuola non ha ancora adottato questo approccio, un episodio di bullismo potrebbe essere il momento giusto per discutere dell'introduzione di questo tipo di programma nella tua scuola.

Politica di prevenzione: sviluppare una politica di prevenzione del bullismo per la scuola è importante. Trasmettere le abilità di intelligenza emotiva ai tuoi studenti è altrettanto importante. Grazie ad esse, puoi prevenire i comportamenti scorretti e ingiusti prima che si verifichino.

RULER è un esempio di programma di apprendimento sociale ed emotivo. Usando RULER, i membri della comunità creano un grafico di intelligenza emotiva dove indicano il modo in cui aspirano a trattare gli altri. Lavorando insieme, le persone della comunità descrivono come desiderano sentirsi a scuola e i comportamenti

che favoriscono questi stati d'animo. Inoltre, definiscono delle linee guida per prevenire e gestire i sentimenti e i conflitti indesiderati. Creare il grafico insieme consente di definire obiettivi comuni. In questo modo, ogni persona è responsabile della creazione del clima positivo che immagina.

Segnalazioni: un altro aspetto importante è la definizione di un sistema chiaro per le segnalazioni di casi di bullismo a scuola. Hai una casella anonima per le segnalazioni? Gli studenti devono sapere quando e come segnalare i casi di bullismo.

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.

Il primo passo per aiutare il tuo studente consiste nell'essere un *buon ascoltatore* lasciandolo parlare del problema senza interromperlo.

Il tuo studente ha bisogno di sentire di poter parlare con te apertamente e con onestà. Digli che lo ascolterai senza interromperlo. Dagli il tempo di raccontare l'intera vicenda e digli che lo aiuterai a trovare una soluzione. Di seguito ti proponiamo alcune idee su come iniziare la conversazione.



fase | uno

Preparati per una conversazione efficace

- 1. Prendi sul serio lo studente.** Se lo studente vuole parlarti di un caso di bullismo, prendilo sul serio. Se non riesci a parlare subito con lo studente, assicurati di trovare un altro momento per farlo lo stesso giorno in cui si è rivolto a te.
- 2. Pensa a un luogo tranquillo dove poter parlare.** Scegli un posto tranquillo in cui entrambi vi sentite a vostro agio e il tuo studente sa di poter parlare liberamente e serenamente.
- 3. Assicurati di mantenere la calma.** Fai un respiro profondo e assumi il giusto atteggiamento in modo da sostenere una conversazione positiva. Lo studente sta imparando a gestire le situazioni difficili da te: immagina come ti sentiresti se fosse successo a te.
- 4. Ricorda che sei il suo modello.** Le tue emozioni sono contagiose. Il bullismo è una situazione difficile, ma se mantieni la calma, anche il tuo studente probabilmente lo farà.

fase | due

Parla del problema

- 1. Offri il tuo sostegno.** Dai allo studente il tempo di raccontare l'intera vicenda e digli che lo aiuterai a trovare una soluzione. Non saltare alle conclusioni e non incolpare mai lo studente di essere vittima di bullismo: assicurati che sappia di non essere responsabile della situazione. Consigliagli di non rispondere mai al responsabile degli atti di bullismo con la stessa moneta.
- 2. Mostra empatia.** Per qualsiasi situazione è necessario mostrare empatia, a prescindere dal fatto che la vicenda rientri o meno nella categoria del bullismo. Aiuterai lo studente a capire la differenza tra comportamenti maleducati o scorretti e atti di bullismo.

I comportamenti maleducati e scorretti (ad es. dire una frase cattiva in una o due occasioni o ignorare l'opinione di qualcuno) potrebbero ferire, ma non possono essere paragonati al bullismo, che consiste in comportamenti aggressivi e ripetuti nel tempo.

Aiuta il tuo studente anche se non ha subito atti di bullismo, ma spiegagli che la scuola potrà intervenire solo in merito a episodi di bullismo. I comportamenti maleducati e scorretti devono comunque essere affrontati, ma saranno gestiti in maniera diversa.

3. Guida la conversazione. Spesso le vittime di bullismo o di altri comportamenti scorretti hanno difficoltà a parlarne. È importante capire cosa è successo, come questa situazione fa sentire lo studente e come desidera affrontarla.

Di' allo studente che devi sapere tutto della situazione per aiutarlo. Ecco alcune idee su come iniziare la conversazione:

- "Mi dispiace che ti sia successo, ma sono felice che tu me ne abbia parlato. Puoi dirmi di più sulla vicenda? È la prima volta o è successo in precedenza?"
- "Cosa provi?"
- "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".

Il tuo studente potrebbe non volerne parlare né voler fare nulla perché teme di perdere una relazione, peggiorare la situazione o essere ancora vittima di bullismo. Pensa a un luogo in cui si senta di poter parlare con te serenamente.

fase | tre

Sviluppa un piano di azione con lo studente

- 1. Decidi i passi successivi.** In base alle informazioni ricavate dalla conversazione con lo studente, definisci un piano di azione. Se si tratta di un episodio grave che è necessario segnalare, spiega allo studente le normative della scuola e aiutalo a segnalare la situazione.
 - Se ritieni che lo studente possa essere in pericolo, contatta subito le autorità o il preside.
 - Se ritieni indicato che il responsabile degli atti di bullismo e lo studente parlino, puoi organizzare una conversazione o una sessione di mediazione. In questa occasione il responsabile potrebbe scusarsi.

Alcuni studenti hanno paura di mettere qualcuno nei guai. Se ritieni che questo sia il motivo per cui lo studente 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.

4. Vai in fondo alla questione. Assicurati di capire chiaramente ciò che è successo parlando separatamente con tutte le persone coinvolte, ovvero lo studente, la persona accusata di bullismo e gli eventuali testimoni. Parla con ognuno separatamente, a meno che lo studente non voglia il tuo aiuto per parlare con il responsabile degli atti di bullismo.

Chiedi ad altri membri del personale della scuola, come assistenti sociali, psicologici o il preside, di aiutarti a gestire la situazione. La scuola potrebbe prevedere delle normative in grado di guidarti sul passo successivo.



- 2. Se tu e lo studente ritenete che la situazione non sia così grave e che non sia necessario ingigantirla, offrigli comunque il tuo conforto e aiuto.**
- 3. Se l'episodio di bullismo ha avuto luogo su Facebook, di' allo studente 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 lo studente 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 lo studente 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 dello studente, che non vedrà più i post di quella persona nella sezione Notizie.

fase | quattro

Approfondisci la questione

Dopo aver portato a termine il piano di azione, chiedi allo studente e al responsabile degli atti di bullismo come stanno.

- 1. La situazione è stata risolta?** Lo studente ha ancora bisogno di aiuto o consigli? Controlla come sta con regolarità. Si sente a suo agio a scuola? Che tipo di relazione hanno lo studente vittima degli atti di bullismo e la persona responsabile degli stessi?
- 2. Controlla che tutte le persone coinvolte (compreso il responsabile degli atti di bullismo) si sentano supportate.** Sia lo studente sia il responsabile dovrebbero avere delle persone a cui chiedere aiuto. Potrebbero anche trarre vantaggio da qualche incontro con un consulente scolastico.

- **Blocco della persona.** La persona non potrà iniziare una conversazione con il tuo studente o vedere il suo profilo e, a sua volta, lo studente non potrà vedere il suo. Inoltre, i due non saranno visibili nei reciproci risultati di ricerca.

4. Se allo studente vengono rivolte minacce fisiche, informa una figura autorevole a scuola: non prendere sotto gamba la situazione. Di' allo studente che farai di tutto per garantire la sua sicurezza.

5. Se lo studente mostra segni di disagio psicologico o tendenze autolesionistiche, chiedi subito aiuto. La scuola potrebbe avere uno psicologo o un consulente in grado di aiutarti in questa situazione. Assicurati che lo studente non rimanga da solo. Maggiori informazioni sulle [risorse per l'autolesionismo disponibili](#).

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

3. Lo studente può contare su una rete di sostegno formata da amici e familiari? Invita lo studente a rivolgersi alle persone di cui si fida.

4. Per prevenire le situazioni di bullismo nella tua classe, assicurati che gli studenti siano consapevoli dei comportamenti corretti. Promuovi le relazioni positive e considera di trasmettere agli studenti le capacità di risoluzione dei conflitti.



Un mio studente compie atti di bullismo

Se scopri che un tuo studente ha compiuto atti di bullismo, cosa diresti o faresti?

Innanzitutto la sicurezza! Prima di esaminare la situazione o sviluppare un piano di azione, assicurati che tutte le persone coinvolte siano al sicuro.

Dopo averlo fatto, puoi preoccuparti di capire chiaramente ciò che è successo parlando separatamente con tutte le persone coinvolte. Assicurati di consultare e rispettare la politica della scuola relativa al bullismo durante queste conversazioni.

La tua scuola dovrebbe aver adottato un approccio all'apprendimento sociale ed emotivo basato sull'evidenza in modo da consentire agli studenti di sviluppare le abilità di autoconsapevolezza, autodisciplina, empatia e risoluzione dei conflitti, nonché la capacità di prendere decisioni responsabili, necessarie per vivere. Se la tua scuola non ha ancora adottato questo approccio, un episodio di bullismo potrebbe essere il momento giusto per discutere dell'introduzione di questo tipo di programma nella tua scuola.

Segnalazioni: un altro aspetto importante è la definizione di un sistema chiaro per le segnalazioni di casi di bullismo a scuola. Hai una casella anonima per le segnalazioni? Gli studenti devono sapere quando e come segnalare i casi di bullismo.

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, lo studente deve essere consapevole che si tratta di un comportamento sbagliato.

Il primo passo per aiutare il tuo studente consiste nell'essere un buon ascoltatore lasciandolo parlare del problema senza interromperlo. Dagli il tempo di raccontare l'intera vicenda e digli che lo aiuterai a trovare una soluzione.

fase | uno

Preparati per una conversazione efficace

- 1. Prendi sul serio lo studente.** Se lo studente vuole parlarti di un caso di bullismo, prendilo sul serio. Se non riesci a parlare subito con lo studente, assicurati di trovare un altro momento per farlo lo stesso giorno in cui si è rivolto a te.
- 2. Trova il momento e il luogo più adatto per parlarne.** Scegli un posto tranquillo in cui entrambi vi sentite a vostro agio e il tuo studente sa di poter parlare liberamente e serenamente.
- 3. Assicurati di mantenere la calma.** Fai un respiro profondo e assumi il giusto atteggiamento in modo da sostenere una conversazione positiva. Se provi delle emozioni forti e pensi

che potresti dire qualcosa di cui ti potresti pentire, aspetta di calmarti. Evita di criticare l'atteggiamento del tuo studente.

- 4. Ricorda che sei il suo modello.** Le tue emozioni sono contagiose. Le tue emozioni sono contagiose. Il bullismo è una situazione difficile, ma se mantieni la calma, anche il tuo studente probabilmente lo farà. Se la situazione ti ha sconvolto, ti consigliamo di aspettare di calmarti prima di parlarne.

fase | due

Parla del problema

- 1. Offri il tuo sostegno.** Il tuo studente ha bisogno di sentire di poter parlare con te apertamente e con onestà. Digli che lo ascolterai senza interromperlo o criticarlo. Dagli 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."

- 2. 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. Se il caso di bullismo si è verificato online, chiedi allo studente di portarti una screenshot del post o della foto.

Di' allo studente che devi sapere tutto della situazione per aiutarlo.

Ecco alcuni consigli per parlare con il tuo studente:

- Dimostrati un buon ascoltatore. Non mettere le parole in bocca al tuo studente e non saltare alle conclusioni. Non fornire con leggerezza consigli basati su ciò che provi riguardo all'accaduto: i tuoi sentimenti potrebbero essere molto diversi rispetto a quelli dello studente.

- Usa un tono calmo e uniforme nel corso della conversazione. Evita di usare un linguaggio severo o accusatorio, che potrebbe indurre lo studente a chiudersi o diventare ancora più aggressivo.

- Di' al tuo studente, in modo calmo, che, anche se si tratta di un caso isolato, il bullismo è inaccettabile e le conseguenze potrebbero essere serie.
- Non fare promesse che non puoi mantenere, ma di' allo studente che desideri aiutarlo a risolvere il problema.
- Ricorda al tuo studente l'importanza di gentilezza, rispetto ed empatia e di comportarsi secondo questi valori. Spiegagli la politica della scuola in merito al bullismo.

- 3. Guida la conversazione.** Di' allo studente che il bullismo è inaccettabile e che comporta delle conseguenze.

Ecco alcuni modi per iniziare una conversazione con uno studente che, a tuo avviso, potrebbe essere responsabile di atti di bullismo:

- "Dimmi cosa succede tra te e _____".

Se lo studente 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. Siediamoci e parliamo della situazione in modo da individuare la maniera migliore per affrontarla".

4. Vai in fondo alla questione. Assicurati di capire chiaramente ciò che è successo parlando separatamente con tutte le persone coinvolte, ovvero lo studente, la persona accusata di bullismo e gli eventuali testimoni. Non parlare con il responsabile e lo studente vittima di bullismo insieme, a meno che non sia quest'ultimo a chiedertelo.

Chiedi ad altri membri del personale della scuola, come assistenti sociali, psicologici o il preside, di aiutarti a gestire la situazione. La scuola potrebbe prevedere delle normative in grado di guidarti sul passo successivo.

fase | tre

Sviluppa un piano di azione con lo studente

- 1. In base alle informazioni in tuo possesso sulla situazione,** definisci un piano di azione per risolvere il problema. Assicurati di attenerti alla politica della scuola e coinvolgi il preside, lo psicologo o un assistente sociale, se necessario.
 - Se ritieni che non sia necessario segnalare l'accaduto, lavora con lo studente sul modo migliore per scusarsi. Decidi se lo studente è in grado di farlo da solo o se ha bisogno del tuo aiuto per formulare le scuse per iscritto o trovare le parole giuste, se vuole scusarsi di persona.
 - Se l'episodio di bullismo riguarda anche contenuti su Facebook, mostra allo studente come rimuovere il post o la foto da Facebook.

5. Mostra fermezza. Se lo studente è restio a parlarne, digli che il suo comportamento è inaccettabile e che comporta delle conseguenze. Spiegagli che queste conseguenze sono state pensate per rispettare e proteggere tutti i membri della comunità scolastica. Devi mostrare fermezza e mettere in atto le conseguenze di cui gli parli.

- Se per qualche motivo ritieni che uno studente sia in pericolo, segnala subito la vicenda a una figura autorevole della scuola. Finché non intervengono le autorità, assicurati che tutte le persone coinvolte siano al sicuro.
- 2. Sii chiaro sulle conseguenze e vai fino in fondo.** Se il comportamento viola la politica della scuola, assicurati che le conseguenze siano adeguate. Se il comportamento non viola la politica, spiega alla classe il modo in cui gli studenti dovrebbero comportarsi con i loro compagni.

fase | quattro

Approfondisci la questione

Dopo aver portato a termine il piano di azione, chiedi al responsabile degli atti di bullismo e alla vittima come stanno.

- 1. La situazione è stata risolta?** Lo studente ha ancora bisogno di aiuto o consigli? Controlla come sta lo studente con regolarità. È importante capire che tipo di relazione hanno il responsabile degli atti di bullismo e lo studente vittima degli stessi.
- 2. Controlla che tutte le persone coinvolte (compreso il responsabile degli atti di bullismo) si sentano supportate.** Sia il responsabile sia la vittima degli atti di bullismo dovrebbero avere delle persone a cui chiedere aiuto. Potrebbero anche trarre vantaggio da qualche incontro con un consulente scolastico.

- 3. Potrebbe anche essere utile chiedere informazioni ai genitori del responsabile degli atti di bullismo.** Contattali una volta a settimana il prossimo o i prossimi due mesi per condividere osservazioni sullo studente. Scopri se puoi aiutare lo studente in altri modi, ad esempio coinvolgendolo in attività nella comunità.
- 4. Per prevenire le situazioni di bullismo nella tua classe, assicurati che gli studenti siano consapevoli dei comportamenti corretti.** Promuovi le relazioni positive e considera di trasmettere agli studenti le capacità di risoluzione dei conflitti. Di' agli studenti che compiere atti di bullismo comporta delle conseguenze.

Prevenzione del bullismo

Crea un ambiente in cui sia chiaro che qualsiasi forma di bullismo non è sinonimo di popolarità.



1 Ricorda agli studenti di chiedere aiuto (e di aiutare gli altri):

- Incoraggia i ragazzi a farsi avanti se sono a conoscenza di casi di bullismo.
- Di' agli studenti che possono fidarsi di te, che ascolterai le loro preoccupazioni sul bullismo e li prenderai sul serio. Ti occuperai del problema e li aiuterai a risolverlo.
- Sottolinea i messaggi positivi in classe. Potresti affiggere dei cartelli nel laboratorio informatico o su ogni postazione pc.
- Sfrutta qualunque occasione per informare/ parlare del bullismo, ad esempio durante le ore di letteratura o la ricreazione.
- Informa gli studenti che la scuola ha adottato delle normative per garantire la serenità di tutti. Queste normative prevedono conseguenze specifiche per la gestione dei casi di bullismo. Di' chiaramente agli studenti, ai genitori e al personale che comportamenti del genere sono inaccettabili e verranno puniti.

Crea un decalogo di buona condotta. Proponi agli studenti di stilare delle norme contro il bullismo.

2 Ecco alcune idee sui punti da inserirvi.

- Se scopro che qualcuno compie atti di bullismo o manca di rispetto ad altre persone, lo dirò a un adulto a scuola e a casa.
- Non userò i social media per umiliare o mettere in imbarazzo altre persone.

- Tratterò le persone online con lo stesso rispetto che riservo loro di persona.
- Farò del mio meglio per aiutare gli studenti che vengono trattati male.
- Non pubblicherò video o foto di altre persone senza la loro autorizzazione.

3 Crea delle norme di sicurezza a scuola. Se la scuola non ha ancora adottato delle norme di sicurezza o esse non prevedono misure adeguate contro il bullismo, sarebbe bene rimediare.

- Parla con il legale della scuola prima ancora che si verifichi un caso di bullismo per capire quali misure dovresti adottare e quali responsabilità ti spetterebbero, ad esempio in caso di mancata prevenzione adeguata o risposta al bullismo online.
- Includi delle procedure volte a garantire la sicurezza e la tutela dello studente vittima di bullismo.
- Definisci in modo chiaro i concetti di bullismo, molestia e intimidazione.
- Offri un sistema di segnalazione anonimo. In questo modo, gli studenti e gli insegnanti si sentiranno al sicuro quando segnalano casi di bullismo.
- Sviluppa una procedura formale per analizzare gli episodi di bullismo.
- Elenca e descrivi i provvedimenti in atto per gli episodi di bullismo e mettili a disposizione degli studenti.

- Implementa programmi di monitoraggio dei contenuti e blocco dei siti nei computer della scuola.
- Informati sulle situazioni in cui la scuola può intervenire e adottare provvedimenti per episodi di bullismo, ad esempio:
 - se uno studente ha violato la politica della scuola sull'utilizzo delle risorse scolastiche, ad esempio un computer, usandole per compiere atti di bullismo verso un altro studente;
 - se gli episodi che si svolgono fuori dalla scuola influenzano negativamente il clima a scuola;
 - se non è possibile applicare la politica della scuola, è necessario informare i genitori degli studenti coinvolti.
- Considera la portata del bullismo nella tua scuola per capire se si tratta di un problema rilevante.

Svilupa un programma educativo di sicurezza Web.

- 4 • Insegna agli studenti:
 - come usare il computer in modo adeguato e cos'è la sicurezza Web;
 - come proteggere le loro password;
 - come riconoscere e rispondere al bullismo.
- Forma gli insegnanti su come riconoscere e intervenire in merito alle situazioni di bullismo.
- Dedica del tempo in classe al tema del bullismo.
- Educa la tua comunità scolastica sull'uso responsabile di Internet.
 - Sensibilizza gli studenti attraverso iniziative come convegni e discussioni in classe.
 - Invita degli specialisti a parlare con personale e studenti.
 - Promuovi un evento educativo per la comunità.
 - Fornisci a studenti e genitori risorse di riferimento e suggerimenti relativi al bullismo. Visita il sito cyberbullying.us per trovare degli esempi.