

Cyberbullismo &

Bull

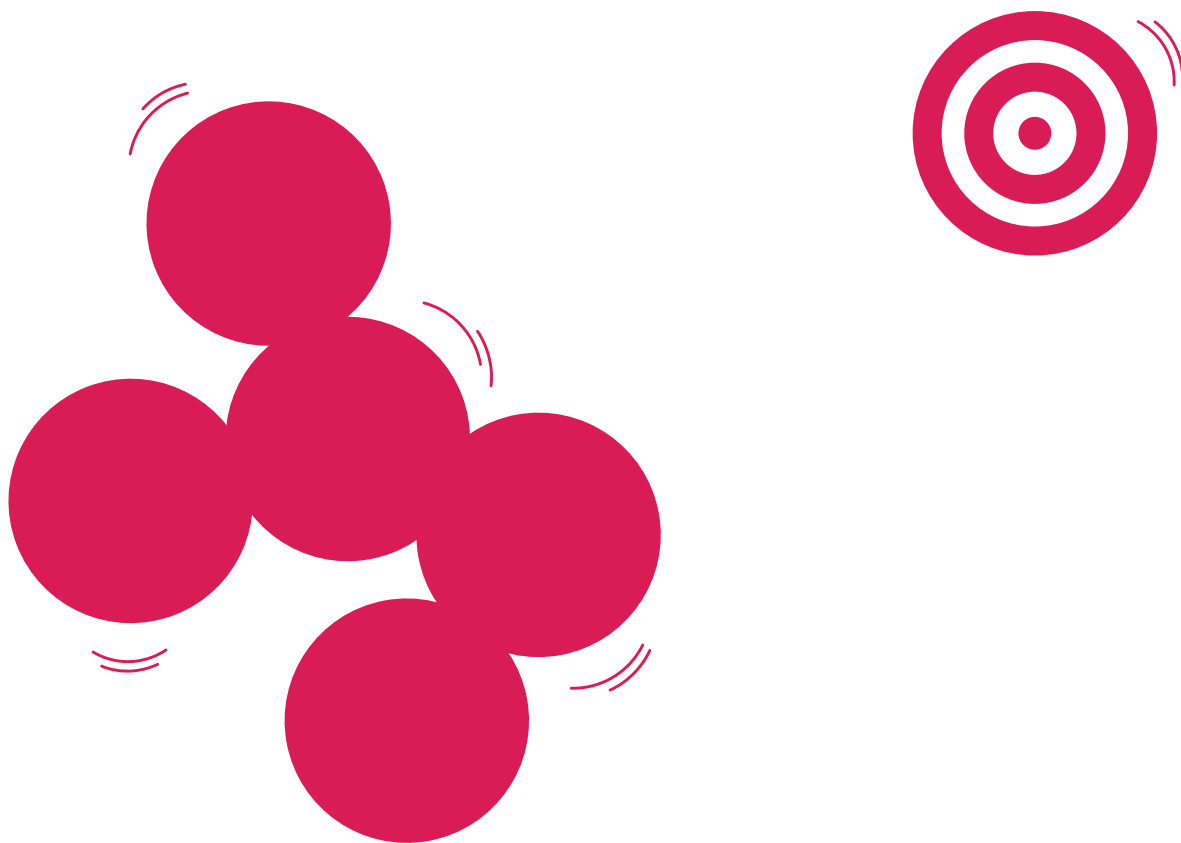
ismo

Osservare e agire!

smo

Linee guida per un colloquio
con figli* e che attuano azioni di
bullismo o cyberbullismo

Questo testo è una breve guida dedicata ai genitori, per condurre in modo efficace un colloquio con figli* e che fanno azioni di cyberbullismo o bullismo. Si articola in due parti: una teorica e una pratica. Nella parte teorica vengono illustrate alcune strategie di comunicazione utili per avviare un dialogo costruttivo. Nella seconda parte pratica vengono descritti i passi utili e concreti da intraprendere per iniziare un dialogo efficace.



Parte teorica

● Fiducia e dialogo

Parlare con un*a figlio*a che agisce situazioni di bullismo o cyberbullismo può essere complesso. Ci vuole pazienza, empatia e gentilezza per invogliarli a parlare delle azioni che stanno facendo a scuola, nel tempo libero, agli allenamenti, o sui social. Il dialogo quindi, dovrebbe svolgersi in un clima accogliente, in un'atmosfera di sicurezza e sostegno. Anche chi fa del bullismo o cyberbullismo, ha bisogno di punti di riferimento solidi e di un rapporto di fiducia, comprensione e comunicazione stabile. I genitori, possono essere delle figure importanti con cui confidarsi e parlare.

● L'importanza dell'ascolto

Prestare attenzione a ciò che un*a ragazzo*a ha da dire è importante, è un modo per permettergli*le di esprimersi. Quando ascoltiamo senza interrompere, lo*la facciamo sentire a suo agio, dandogli*le modo di sfogarsi. Si rafforzano così il legame e le probabilità di stabilire un rapporto positivo. Il più delle volte i*le ragazzi*e hanno bisogno che ci si sieda vicino a loro e che li*le si ascolti.

- **Ascolto attivo**
Prestare attenzione a ciò che un*a ragazzo*a ha da dire è importante, è un modo per permettergli*le di esprimersi. Ascoltare senza interrompere, lo*la fa sentire a suo agio dandogli*le modo di parlare di ciò che sta facendo. Il più delle volte i*le ragazzi*e hanno bisogno che ci si sieda vicino a loro e che semplicemente li*le si ascolti.

- **Ascolto passivo**
L'ascolto passivo serve per dare spazio alla persona. Per esempio ascoltare in silenzio cosa l'altro*a ci sta dicendo, serve a far capire a chi parla che ha la nostra completa attenzione e che siamo disposti all'ascolto.

- **Accoglimento**
Un ascolto interessato è comunicato anche dal nostro comportamento non verbale, come per esempio cenni con la testa, sorrisi di incoraggiamento e sguardi su chi parla, che facciano capire che stiamo accogliendo ciò che viene detto.

- **Inviti calorosi**
Sono parole utilizzate per spingere chi sta parlando ad approfondire quello che sta dicendo, incoraggiando con parole come, "parla tranquillamente", "comprendo" ecc. raccontano molto di più.
-
- **Ascolto riflessivo**
L'ascolto riflessivo ha lo scopo di restituire quello che viene detto ma con parole simili. Permette di verificare se si ha veramente capito quello che il*la ragazzo*a ha detto, che si sentirà ascoltato*a e compreso*a. "Mi stai dicendo che ...", "In altre parole...", "Se ho compreso bene...". È necessario farlo con tono affermativo e non interrogativo ("sei arrabbiato*a" e non "sei arrabbiato*a?"), perché favorisce molto sia la conversazione che la relazione.
-
- **Riassumere**
Riassumere è utile per fare il punto di quanto si è detto. Quando si riassume si cerca di usare le stesse parole usate dall'altra persona e di rimanere fedeli a quello che viene detto ripetendo le ultime frasi dall'altro*a. Esempio: "Quindi se ho capito bene, a scuola Marco stava lavorando a un progetto per scienze, te lo ha mostrato e tu gli hai detto che non valeva niente e lo hai distrutto?"
-

● Un rapporto empatico

L'empatia è la capacità di comprendere lo stato d'animo di chi mi sta davanti, sia che si tratti di gioia che di dolore. Cerchiamo di metterci nei panni dell'altro*a, offrendo attenzione, mettendo da parte le preoccupazioni e i pensieri personali così come i giudizi morali. Mettere in pratica un rapporto empatico significa:

→ Mettere in pratica un rapporto empatico significa:

- Trasformare le relazioni rimuovendo i blocchi
 - Rendersi disponibili all'ascolto
 - Andare oltre i giudizi e pregiudizi
 - Risolvere armonicamente i conflitti
 - Ridurre l'aggressività e il bullismo
 - Promuovere una sensazione di benessere e piacere
-

→ Attivare un rapporto empatico con ragazzi*e che hanno comportamenti prevaricanti è importante, per insegnare loro cosa significhi entrare in relazione con qualcun altro*a, comprendere come sta l'altra persona e come sia possibile affrontare in modo non violento le divergenze. In questo i genitori possono essere dei modelli da imitare. Quando si ascolta un*a ragazzo*a e si vuole entrare in relazione con lui*lei, comprendendolo*a e coltivando un rapporto empatico è importante evitare due atteggiamenti che potrebbero creare distanza e infastidire:

- Correggere: ovvero dire come l'altro*a doveva comportarsi o sentirsi (secondo me non dovevi fare così ma in questo altro modo...)
 - Dare consigli: ovvero dare soluzioni ai problemi e alle difficoltà che vengono raccontate (secondo me la soluzione migliore a questa situazione sarebbe quella di...)
-



Le barriere all'ascolto attivo



Distrazione

L'opposto dell'ascolto attivo è l'ascolto distratto. Si è fisicamente presenti, ma la mente dà la priorità ad altro rispetto a ciò che il*la ragazzo*a sta comunicando. Non si è concentrati sull'altra persona, si è in un ambiente che distrae oppure si continua a pensare a cosa dire dopo. Questo significa che si rischia di non comprendere appieno il messaggio che ci viene inviato.



Interpretazione

Le persone tendono a interpretare senza rendersene conto. Un esempio è quello di pensare che un*a ragazzo*a non parli con noi perché non si fida oppure non ci considera. Mentre magari l'abbiamo incontrato*a in un momento particolarmente stressante, sta attraversando un periodo molto difficile, non se la sente in questo momento di parlare con qualcuno.



Valori personali

Molto spesso i valori personali diventano qualcosa per giudicare, cercare di cambiare le idee e il comportamento degli*le altri*e. È importante orientarsi ad un atteggiamento aperto e non giudicante nei confronti di chi si ha davanti.

● Porre le domande in modo efficace

Fare domande è una delle attività connesse alla comunicazione, per ottenere informazioni ma anche per coinvolgere e comprendere il punto di vista dell'altro*a. Potrebbe aiutare prepararsi già in anticipo quello che si vuole chiedere, per gestire l'ansia e il disagio (cosa dico? cosa chiedo?), ed evitare troppi giri di parole. Fare domande una dietro l'altra per riempire i silenzi non è una buona strategia. È importante lasciare il tempo all'altro*a per pensare cosa rispondere.

→ Domande aperte

Le domande aperte - alle quali non si può rispondere solamente con un sì o un no - lasciano ampia possibilità di risposta e l'espressione di opinioni e pensieri. Con le domande aperte non si dà l'impressione di voler fare un interrogatorio, ma si crea un'atmosfera aperta e collaborativa. Si possono avere risposte differenti con una domanda come "qual è il tuo dolce preferito?" rispetto a "ti piace il cioccolato?".

Esempi di domande aperte:

- "Mi riassumi cosa è successo venerdì scorso quando giocando a palla con i tuoi fratelli li hai spintonati e fatti cadere?"
- "Cos'è che ti fa decidere di deridere la tua compagna di classe scrivendo sui social media che è una grassona e puzza?"
- "Quali pensi siano delle soluzioni realistiche per smettere di fare queste azioni?"

→ Domande a risposta chiusa

Le domande chiuse, (domande sì o no), costringono ad una sola risposta, richiedono solo fatti oggettivi (quando? - dove? - chi?). Le domande che iniziano con il "perché" possono essere percepite dalla persona come colpevolizzanti o accusatorie e andrebbero evitate.

Esempi di domande chiuse:

- "Sei d'accordo?"
 - "Ti piace andare a scuola?"
 - "Ti piace fare sport?"
 - "Ti piace navigare in internet?"
-



Il messaggio io

Il messaggio io, è un'utile tecnica per gestire comunicazioni difficili, e temi delicati. La tecnica è quella del parlare in prima persona (io). Per esempio è diverso dire "io ti sto aspettando da mezz'ora per poter andare insieme a comprarti quella cosa che volevi tanto e questo mi ha proprio dato fastidio" rispetto a "tu sei un*a ritardatario*a, mi hai fatto aspettare mezz'ora".

Si dichiarano i propri sentimenti rispetto a ciò che crea disagio, senza alcuna valutazione della persona che compie l'azione (contrariamente al messaggio tu). Informa sugli effetti del suo comportamento, dei sentimenti e delle reazioni che provoca. Spesso quando si comunica si usa il messaggio tu senza rendersi conto. Si fanno osservazioni come:

- "Sei in ritardo"
- "Hai fatto un errore"
- "Mi fai arrabbiare"
- "Ti comporti male"

Così "sei sempre in ritardo!" può diventare: "quando arrivi in ritardo, dobbiamo correre per fare quello che abbiamo detto e questo mi dispiace". Ci si esprime in maniera molto più chiara, con critiche costruttive. Non si dà la responsabilità all'altro*a per come ci fa sentire.

Parte pratica

Ogni famiglia è diversa dall'altra, così come diversi sono gli stili educativi e i modi di affrontare le situazioni che si presentano nel quotidiano. È importante valutare con accuratezza la situazione. Capire se può bastare fare una chiacchierata con il*la proprio*a figlio*a, per capire cosa sta succedendo. Oppure se è necessario prendere in mano la situazione in modo più deciso stabilendo che certi comportamenti non vengono accettati e che si farà qualcosa al riguardo. In ogni caso è importante che nessuna situazione venga sottovalutata o minimizzata. Un buon punto di partenza per affrontare il discorso sul bullismo e cyberbullismo in famiglia, possono essere le osservazioni che vi ha riportato l'insegnante a udienza, quello che ha notato l'allenatore*ce sportivo*a durante le attività fisiche o l'educatore*ce del centro giovani ma soprattutto potete far ricorso al vostro intuito di genitore e alle vostre osservazioni nel quotidiano e nel tempo libero.

● Un luogo e un tempo per il dialogo

Per avviare un dialogo con un*a figlio*a che compie azioni di bullismo o cyberbullismo è importante individuare un luogo idoneo dove: non si venga disturbati da persone che entrano ed escono, non si tenga nella camera condivisa con altri fratelli e sorelle o in cucina mentre si sta preparando il pranzo o la cena. Altrettanto importante è prendersi tutto il tempo necessario, ritagliandosi nella giornata, dei momenti dedicati solo al dialogo che si vuole condurre, senza interruzioni che possano distrarre; spegnere o silenziare il cellulare, la televisione, la musica o il pc. Le stesse cose saranno da concordare anche con il*la proprio*a figlio*a, trovando insieme dei momenti in cui non sia sotto pressione per lo studio, impegnato*a con i compiti per il giorno dopo o stressato*a per andare agli allenamenti. Anche per lui o lei vale il discorso di spegnere il cellulare, chiudere il pc e togliersi le cuffiette.

● Chi affronta il discorso

I genitori possono svolgere il colloquio insieme o decidere che a sia solo uno di loro due a farlo. Magari preferendo fra i due quello o quella che per prima*o si è accorto*a che qualcosa non va o con il*la quale il*la figlio*a generalmente parla più frequentemente. Questo per semplificare le cose sia al genitore che al*la ragazzo*a. La cosa importante è che entrambi i genitori siano informati su cosa è il bullismo o cyberbullismo, e come si devono o non devono comportare.

→ www.forum-p.it/it/bullismo--1-3319.html



Conversazione con le persone interessate

La conversazione con la persona interessata, deve essere ben organizzata. Siate preparati ai diversi modi in cui può reagire. Assicuratevi che il vostro atteggiamento sia il più aperto possibile ed ascoltate attentamente. Prendete sul serio vostro*o figlio*o, non banalizzate ciò che dice e fate attenzione a non dare la colpa a nessuno.

Se sospettate che vostro*o figlio*o sia un*o prepotente - che vuole sempre avere ragione, si oppone alle regole, vuol fare solo quello che dice lui*lei - è importante cercare di capire le motivazioni che lo*la spingono a comportarsi così e affrontare il problema parlando con calma, in modo sereno e sincero. La cosa peggiore è reagire in modo aggressivo, urlando, stratonandolo o castigandolo. È importante trasmettere al*la proprio*o figlio*o le informazioni oggettive di cui si dispone, senza costringerlo*o ad ammettere che ha spinto a terra il*la compagno*o mentre giocava, deriso con battute cattive la*il compagno*o su whatsapp. L'incontro serve a trasmettere la fiducia di poter parlare tranquillamente di tutto, che come genitori siete presenti e che lo*la aiuterete a cambiare la situazione.

- È importante che lasciate al*la ragazzo*o la possibilità di spiegare il suo punto di vista
- Parlate con il*la figlio*o. Siate trasparenti e fornitegli*le tutte le informazioni di cosa oggettivamente avete osservato
- Ascoltate i fatti con calma e senza dare giudizi, è un confronto per comprendere
- Non aggredite ne fisicamente ne verbalmente il*la ragazzo*o, dimostrate che le cose si possono gestire in modo tranquillo
- Non cercate scuse per non intervenire dicendovi: "sono cose da ragazzi", "la vita è fatta di più forti e di più deboli", "se l'altro non è in grado di difendersi è un problema suo"
- Siate chiari e fermi nella condanna dei comportamenti che non vanno bene
- Aiutate a capire i motivi che si nascondono dietro le azioni aggressive
- Ragionate sugli effetti e i danni del suo comportamento nei confronti del prossimo
- Spiegategli*le i rischi e le conseguenze del suo comportamento anche in rete
- Non giudicatel*o o svalutatelo*o come persona ma, puntate l'accento sul comportamento che sta tenendo
- Create empatia e gentilezza (siete dei modelli di comportamento rispettoso per i*le figli*e)
- Fate domande, per aiutarlo*o ad uscire da questa situazione avete bisogno di sapere perché si comporta così
- Parlate delle vostre aspettative, cosa vi aspettate da lui*lei (cessino gli episodi di bullismo)



Esempi per un colloquio efficace

Trovare il giusto approccio per iniziare il colloquio

- "Grazie per essere qui."
 - "Sono contento*a che possiamo parlare insieme di quello che sta succedendo."
-

I messaggi io: "Ho l'impressione...", "Ho visto che..."

- "Ho l'impressione che ci sia qualcosa che ti preoccupa..."
 - "Ho visto che sei connesso*a anche di notte"
 - "Ho notato che ti arrabbi quando non ottieni subito ciò che vuoi."
-

Dare un feedback su quanto osservato

- "Oggi pomeriggio, ho visto che mentre giochi con i tuoi fratelli, in certe situazioni li spintoni e li deridi. "
 - "L'altro giorno a tavola, ti ho sentito denigrare e prendere in giro pesantemente una tua compagna di classe perchè grassa."
 - "Mi riassumi cosa è successo venerdì scorso quando giocando a palla con i tuoi fratelli ho visto che li hai spintonati e fatti cadere."
-

Capire i motivi

- "Vorrei capire quali sono i motivi per cui, in diverse situazioni, ti arrabbi e reagisci urlando o insultando chi ti sta vicino?"
 - "Vorrei capire come ti senti quando fai queste azioni?"
 - "Aiutami a capire come mai quando non ottieni quello che vuoi urli e batti i piedi?"
-

Raccogliere informazioni

- "In quali situazioni succede che fai lo sgambetto ai*le tuoi*e compagni*e per farli cadere?"
 - "Chi oltre te è coinvolto*a in queste azioni?"
 - "Chi non prende parte a queste azioni?"
 - "E gli*le altri*e del tuo gruppo di amici*e cosa fanno?"
 - "Cos'è che ti fa decidere di deridere la tua compagna di classe scrivendo sui social media che è una grassona e puzza."
-

Far riflettere

- "Cosa stai ottenendo da questo?"
 - "Come mai hai spintonato e fatto cadere tuo fratello?"
 - "Hai pensato alla possibilità di chiedere scusa."
 - "Quali pensi che siano delle soluzioni realistiche per smettere di fare queste azioni?"
-

Prendere posizione

- "Quello che sta succedendo non mi va bene."
 - "Non accetto e non approvo questo tipo di comportamento violento."
-

Orientarsi verso una soluzione

- "Voglio che tu sappia che per me questo comportamento deve finire."
 - "Cosa puoi fare tu per smettere di comportarti in questo modo?"
 - "Ti serve una mano da parte nostra per riuscire a modificare il tuo comportamento?"
-

Concludere il colloquio

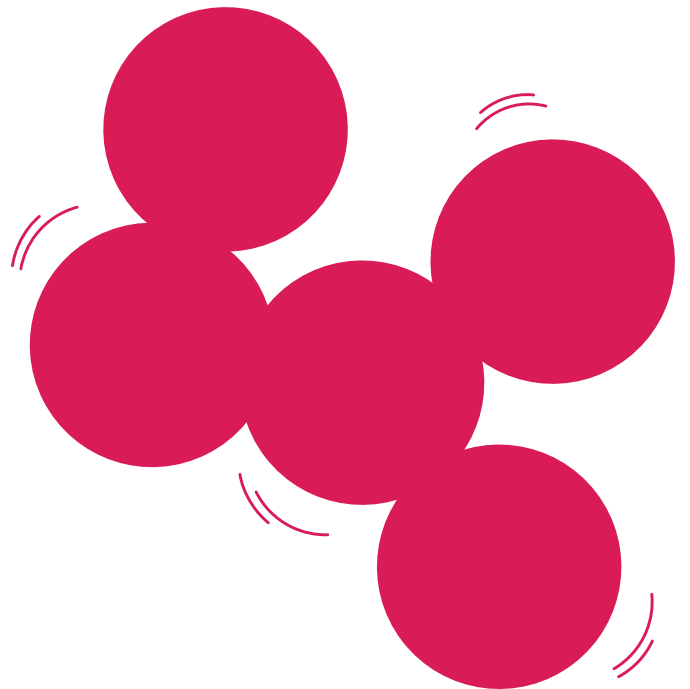
- "Riassumiamo tutto quello che ci siamo detti e vediamo quali sono i prossimi passi. "
 - "Sono contento*a di aver fatto questa chiacchierata con te."
 - "Ne riparlamo ancora per vedere se è cambiato qualcosa e se possiamo aiutarti."
-

→ Cosa fare in situazioni particolarmente difficili

Chiedere aiuto:

- se ritenete di aver bisogno di sostegno e aiuto per affrontare la situazione potete decidere di contattare altre persone con le quali confrontarvi e che vi possono consigliare; insegnanti, psicologo*a scolastico*a, allenatore*ce, esperti*e sul tema, polizia postale ecc.

Sarebbe importante chiedere il consenso al*a ragazzo*a per contattare qualcuno e informarlo*a su chi si vuole contattare ma se la situazione è particolarmente grave, i genitori devono prendersi la responsabilità di rivolgersi a qualcuno*a, nonostante il divieto che potrebbe imporre la persona.



Per ulteriori informazioni e/o
per una consulenza o appro-
fondimento su come condurre
il colloquio potete rivolgervi a:

Centro Specialistico
Prevenzione Violenza

Forum Prevenzione
Via Talvera 4
I – 39100 Bolzano
+ 39 0471 324801
www.forum-p.it
info@forum-p.it

www.forum-p.it/it/bullismo--1-3319.html

Redazione
Giuditta Sereni
Lukas Schwienbacher
2021



CON IL SOSTEGNO DI

