

# IL RISCHIO DI BULLISMO E VITTIMIZZAZIONE

Fattori di  
rischio e prime  
indicazioni  
di prevenzione

Tratto da:

**BULLISMO E CYBERBULLISMO**  
Come intervenire nei contesti scolastici  
di D. Fedeli e C. Munaro

# Il rischio di bullismo e vittimizzazione

## Il rischio di bullismo e vittimizzazione

- I fattori di rischio per il bullismo
- I fattori di rischio per la vittimizzazione

## Bullismo e vittimizzazione nel cyberspazio

Prevenire il rischio di vittimizzazione:  
indicazioni pratiche

Prevenire bullismo e cyberbullismo:  
prime indicazioni generali

## ■ Il rischio di bullismo e vittimizzazione

Nel corso degli anni sono stati studiati molteplici modelli esplicativi utili per comprendere l'insorgenza di condotte aggressive e violente in età evolutiva: in alcuni casi, l'attenzione è stata rivolta maggiormente a fattori individuali, per esempio di tipo neurobiologico (si pensi agli studi sulle compromissioni a livello delle aree prefrontali, con conseguenti condotte aggressive di tipo impulsivo e sregolato); in altri casi, il focus sono state maggiormente le dinamiche educative familiari e scolastiche (per esempio, l'importanza di modelli aggressivi o di un sistema di regole incoerente); in altri casi ancora, lo studio si è rivolto a dimensioni sociali allargate, chiamando in causa per esempio l'impatto dei mass media (Fedeli, 2011a).

In ognuna di queste situazioni, lo sforzo è stato quello di comprendere quali fattori siano alla base di comportamenti di bullismo, agiti direttamente (da parte del bullo) o accompagnati e facilitati (da parte di complici e spettatori passivi). In realtà, in questi ultimi tempi si sta comprendendo come il fenomeno bullismo possa e debba essere approcciato non solo dal lato di chi agisce, ma anche da quello di chi subisce, ossia la vittima (Harris, 2009). In altre parole, **una via per ridurre il problema è quella di studiare i fattori che aumentano il rischio di vittimizzazione, intervenendo tempestivamente su di essi in fase preventiva**: in tal modo, potremmo contenere il numero di bambine e bambini a rischio, aiutandoli a sviluppare una serie di abilità protettive in ambito familiare, scolastico e sociale.

L'intervento antibullismo si presenta come un approccio multifocale, in grado di agire su tutti i protagonisti:

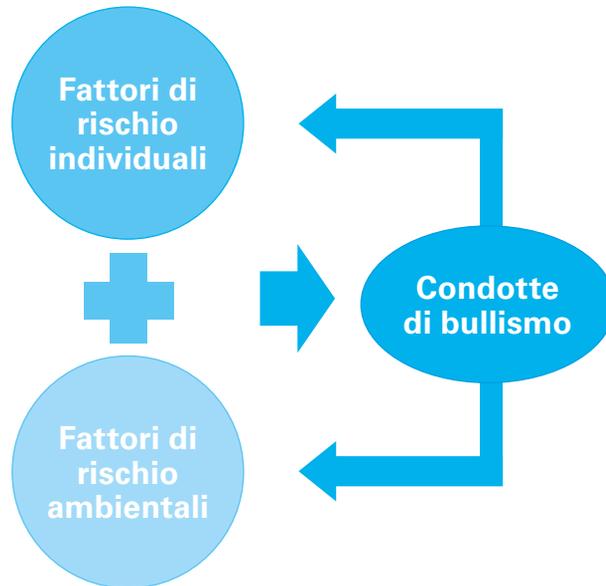


Prima di approfondire ciascun fattore, sono però necessarie alcune precisazioni. In primo luogo, si tratta appunto di fattori di rischio e non causali: in altre parole, nessuno di essi isolatamente è in grado di determinare in modo meccanico e lineare una condotta da bullo o da vittima.

Piuttosto, è **l'accumulo di fattori di rischio nel tempo che aumenta la probabilità di comportamenti aggressivi e violenti**. Questi ultimi poi, a loro volta, retroagiscono spesso aumentando l'incidenza dei fattori di rischio.

Per esempio, talvolta **il comportamento da bullo è il risultato dell'interazione tra alcune caratteristiche temperamentali** (iper-reattività agli stimoli, ricerca di gratificazioni immediate ecc.) **e variabili educative** (sistema disciplinare inadeguato, assenza di monitoraggio da parte dei genitori ecc.).

La condotta aggressiva manifestata dal bambino o dal ragazzo tende a sua volta sia ad acuire le sue difficoltà temperamentali sia a peggiorare ulteriormente le criticità educative mostrate dagli adulti, dando così luogo a un circolo vizioso.



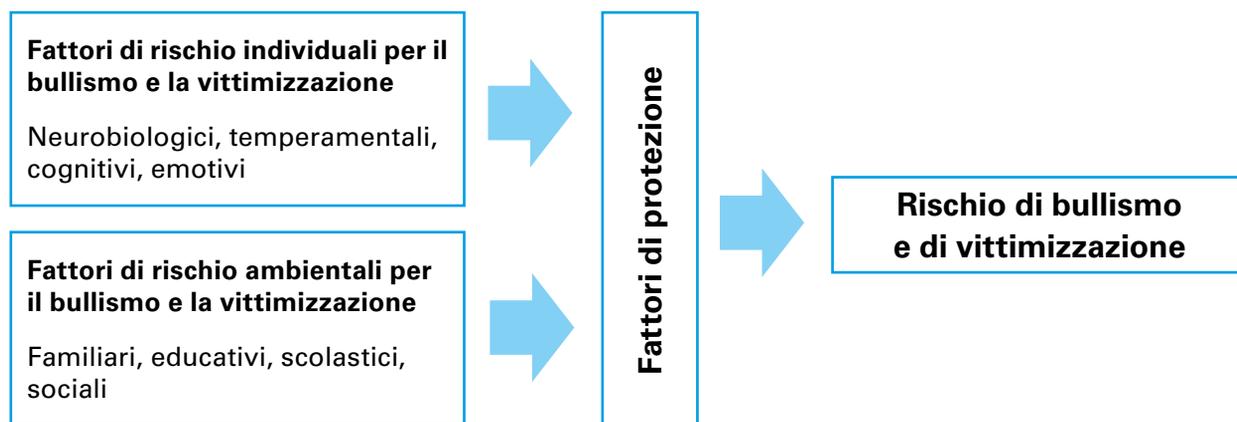
Capitolo 2, pp. 37-41

La seconda riflessione riguarda il fatto che, come abbiamo visto nel Capitolo 2, **esistono differenti tipologie sia di bullismo che di bullo**: pertanto, dovremo attenderci **fattori di rischio diversi**. Al contempo, però, sarebbe un errore collegare in modo rigido specifici fattori a determinate tipologie di bullismo: piuttosto, questi fattori agiscono innalzando genericamente il rischio di condotte devianti.

**Un modello di analisi del rischio di bullismo e vittimizzazione deve tenere conto sia di fattori inerenti al singolo individuo, sia di quelli relativi al più ampio contesto familiare e sociale** in cui si sviluppa.

Inoltre, dobbiamo considerare sia i fattori distali nel tempo (ossia tutte quelle variabili che iniziano ad agire fin dai primi anni di vita e che predispongono al rischio di vittimizzazione), sia quelli prossimali, ossia le variabili nel "qui ed ora" che scatenano la condotta di bullismo/vittimizzazione.

E, infine, dobbiamo considerare anche i **fattori di protezione**, ossia quelle variabili che riducono il rischio di condotte problematiche: l'azione preventiva deve avere proprio l'obiettivo di potenziare queste ultime, al fine di ridurre l'incidenza del fenomeno.



## ● I fattori di rischio per il bullismo

Iniziamo l'analisi dai fattori di rischio per il bullismo agito. In realtà, soprattutto per quanto riguarda i fattori ambientali, tali fattori agiscono spesso in modo più generalizzato, predisponendo a più ampie difficoltà relazionali che possono evolvere verso condotte da aggressore o da vittima in base ai fattori di rischio individuale.

### FATTORI DI RISCHIO INDIVIDUALI

I fattori individuali possono essere di vario tipo (neurobiologici, psicologici, affettivi ecc.), ma in generale si tratta di caratteristiche del singolo ragazzo, descritte di seguito.

#### 1. Le caratteristiche temperamentali

Con il termine “temperamento” possiamo intendere il livello di reattività del sistema nervoso alle stimolazioni ambientali. Alcuni ragazzi, a rischio di condotte aggressive, presentano un **profilo temperamentale specifico**: lamentano una **soglia di stimolazione molto bassa**, per cui sono sufficienti minime provocazioni per provocare in loro reazioni molto forti; inoltre mostrano un **livello di reattività non modulato**, con esplosioni emotive e comportamentali intense e prolungate; infine, hanno una **qualità dell'umore tendenzialmente negativa**, con una prevalenza di stati di **rabbia, frustrazione** ecc. Queste caratteristiche temperamentali espongono il ragazzo a condotte aggressive impulsive e sregolate, soprattutto quando nel caso di provocazioni altrui o anche solamente quando interagisce con un ambiente relazionale complesso che richiede un certo grado di autocontrollo. All'interno di questa prima variabile, dobbiamo considerare altri profili temperamentali tipici: il primo è il cosiddetto **temperamento “sensation**



**seeking**". Si tratta di una condizione di ipoattivazione, in cui il soggetto è alla continua ricerca di sensazioni molto intense: in questo modo allora può essere attratto da condotte rischiose e problematiche, come quelle aggressive. Diversamente dalle difficoltà temperamentali descritte prima, in questo caso assistiamo a comportamenti più pianificati.

Infine, sempre a livello temperamentale dobbiamo registrare anche una condizione di **ridotta tolleranza della frustrazione** e di **ricerca immediata e continua di gratificazioni**: il soggetto cioè vuole immediatamente tutto ciò che attira la sua attenzione e per ottenerlo può facilmente ricorrere a comportamenti aggressivi (per esempio, picchia il compagno per sottrargli un oggetto desiderato).

In tutti questi casi, la difficoltà temperamentale agisce come innesco iniziale, mentre il ricorso all'atto aggressivo diventa sempre più abituale, fino a strutturarsi come lo stile relazionale predominante del ragazzo.

## 2. L'anemozionalità

Una seconda caratteristica molto importante è costituita dall'**anemozionalità** o callosità emotiva: si tratta di una condizione di piattezza o ottundimento di emozioni di paura, tristezza, colpa, vergogna ecc.

Queste emozioni agiscono da freno nei confronti di condotte sregolate, mentre la loro assenza determina la comparsa di comportamenti aggressivi anche molto violenti.

In particolare, l'**incapacità a provare paura** determina una sostanziale insensibilità verso il rischio di punizioni; d'altro lato, il **non provare empatia** compromette la possibilità di avvertire la sofferenza dell'altro.

Questo aspetto di anemozionalità è stato riconosciuto negli ultimi anni come un fattore importante soprattutto ai fini prognostici: in altre parole, i ragazzi aggressivi caratterizzati da piattezza emotiva hanno una maggiore probabilità di mantenere a lungo questi problemi o anche peggiorarli. Tra le criticità emotive dobbiamo anche sottolineare l'**incapacità di alcuni ragazzi a riconoscere la mimica emotiva altrui**: la difficoltà a decodificare correttamente i segnali di sofferenza dell'altro può indurre a ripetere gli atti di prevaricazione.



### 3. I deficit frontali

Le aree prefrontali del nostro cervello assolvono a una serie di importanti funzioni autoregolative, come l'inibizione (utile per bloccare comportamenti inadeguati) o la memoria di lavoro (per mantenere attive le regole da seguire).

Quando queste aree cerebrali risultano poco funzionanti, il ragazzo appare impulsivo e sregolato: da qui possono allora emergere condotte aggressive esplosive e non pianificate.

Questa condizione la possiamo ritrovare talvolta in ragazzi con altre problematiche autoregolative, come per esempio il Disturbo da deficit di attenzione e iperattività.

### 4. I deficit verbali

È stato evidenziato come anche **difficoltà a livello verbale** (e in senso più ampio comunicativo) possono aumentare il rischio di condotte aggressive. Queste difficoltà infatti inciderebbero a tre livelli:

- a. compromettono la capacità di descrivere le proprie emozioni e di mediare eventuali conflitti con i compagni;
- b. determinano uno stile cognitivo orientato al presente e quindi impediscono di rappresentarsi mentalmente, in via anticipata, le possibili conseguenze future delle proprie azioni;
- c. limitano l'utilizzo del linguaggio interno come guida del proprio comportamento.

Tutto ciò può allora determinare un'aggressività impulsiva, spesso non pianificata.

### 5. Le distorsioni attributive

Un altro fattore di rischio molto rilevante è rappresentato dalle cosiddette "distorsioni cognitive": alcuni ragazzi cioè tendono a **decodificare le situazioni sociali in modo distorto, attribuendo un significato alterato** in quanto individuano continue minacce anche del tutto inesistenti.

Così, per esempio, lo sguardo di un compagno o le parole dell'insegnante possono essere letti come un attacco personale, cui reagire in modo impulsivo o in maniera più pianificata.

Queste distorsioni attributive riguardano due momenti:

- in una prima fase, il ragazzo tende a concentrarsi solo su alcuni dettagli di una situazione complessa, trascurandone altri (per esempio, focalizza solo le critiche dell'insegnante al suo compito senza considerare gli apprezzamenti per altre parti del lavoro svolto);
- in una seconda fase, attribuisce agli altri intenzioni ostili in assenza di qualsiasi prova evidente (per esempio, quando accusa il compagno di averlo intenzionalmente urtato nei corridoi della scuola).

A seguito di queste due distorsioni, aumenta in modo significativo il ricorso all'atto aggressivo.

### 6. Il disimpegno morale

Il fenomeno, ampiamente studiato da Albert Bandura (2017), può essere sintetizzato nella tendenza di alcuni ragazzi a utilizzare una sorta di "**trucchi cognitivi**" per giustificare le proprie condotte aggressive: in questo



modo, riescono a mantenere un'immagine di sé positiva, nonostante i comportamenti emessi.

Per esempio, uno dei meccanismi più frequenti consiste nella **colpevolizzazione della vittima**, che viene ritenuta così responsabile di aver provocato l'atto di bullismo nei suoi confronti.

Questi meccanismi **consentono** soprattutto **la reiterazione dell'atto aggressivo**, in quanto il suo autore riesce nonostante ciò a mantenere di sé un'immagine positiva e adeguata.

## 7. Il fallimento scolastico e sociale

Infine, dobbiamo considerare un ultimo tassello: qualsiasi ragazzo ha la necessità di mantenere un adeguato livello di autostima, derivante in parte dai successi ottenuti nelle attività in cui è impegnato (scolastiche, sportive, ludiche ecc.).

Laddove il ragazzo sperimenta una serie di fallimenti, dovrà necessariamente cercare di incrementare la sua autostima in altri ambiti: paradossalmente proprio nella condotta da bullo potrebbe trovare un contesto in cui sentirsi "efficace", soprattutto se rinforzata dai coetanei.

In tal senso allora **la bassa autostima potrebbe agire da fattore di rischio, in quanto trova nel comportamento da bullo una sua possibile compensazione.**

## FATTORI DI RISCHIO AMBIENTALI

I fattori individuali interagiscono (spesso potenziandosi a vicenda) con quelli ambientali, relativi soprattutto ai contesti di vita quotidiana del ragazzo. Nel caso del rischio di bullismo, possiamo individuare i seguenti.

### 1. Le culture e i valori aggressivi

In primo luogo, spesso all'origine dei processi di bullismo vi sono **culture e valori che promuovono o accettano atteggiamenti aggressivi**: per esempio, quando si colpevolizza la vittima per le prevaricazioni subite; quando si derubrica il bullismo a un semplice scherzo; quando si accettano le condotte aggressive come prova di carattere ecc.

Anche gli **stereotipi** (per esempio a sfondo razzista o omofobo) possono contribuire in modo importante alla creazione di tali processi.

### 2. Lo stile educativo

Lo stile educativo si articola in realtà in diverse componenti, come per esempio il monitoraggio esercitato dall'adulto nei confronti del ragazzo, la gestione delle regole e della disciplina ecc.

Rispetto al rischio di bullismo, si è rilevato come incidano specificamente alcuni particolari atteggiamenti educativi: per esempio un **approccio incoerente e coercitivo alla disciplina e uno scarso coinvolgimento emotivo.**

È opportuno comunque precisare come tali errori educativi **possono diventare fattori di rischio solo se reiterati nel tempo** e condivisi dalle diverse figure adulte di riferimento.



### 3. I modelli di comportamento aggressivi

La presentazione di modelli di comportamenti aggressivi (da parte di chi circonda il ragazzo, ma anche da parte dei mass media) contribuisce alla costruzione di una cultura che accetta implicitamente relazioni di prevaricazione.

I meccanismi di azione sarebbero sostanzialmente di tre tipi:

- a. **la trasmissione lenta e subliminale di valori aggressivi;**
- b. **l'imitazione diretta di condotte aggressive**, talmente reiterate da apparire in qualche modo normalizzate;
- c. una sorta di **desensibilizzazione emotiva**, per cui il giovane spettatore si abitua alla presentazione di condotte violente.

Chiaramente, non possiamo pensare a un rapporto lineare e deterministico: in altre parole, l'osservazione di modelli aggressivi è in grado di aumentare la probabilità di condotte simili nel momento in cui si accompagna ad altre variabili individuali, come per esempio repertori poveri di abilità sociali.



### 4. Conflittualità e psicopatologia parentale

Una variabile molto rilevante, soprattutto se collegata a fattori individuali di rischio, è rappresentata dall'**elevata conflittualità parentale** e dalla **presenza nei genitori di disturbi psicopatologici** (per esempio, disturbi dell'umore, disturbo antisociale e dipendenza da sostanze).

Queste caratteristiche infatti incidono compromettendo principalmente l'efficacia delle pratiche educative adottate in ambito familiare (per esempio, la presenza di disturbi depressivi può limitare fortemente l'azione di monitoraggio del genitore nei confronti del figlio).

### 5. L'abuso

Nelle sue diverse manifestazioni (abuso psicologico e fisico), è considerato **uno dei principali fattori di rischio**, in quanto agisce sugli schemi di attaccamento del bambino, creando una confusione tra comportamenti accudenti e comportamenti aggressivi: in tal senso, in particolare **lo schema di attaccamento disorganizzato agirebbe come fattore di rischio nell'assunzione di condotte aggressive**.

### 6. L'efficacia collettiva

Con questo termine si intende la **riduzione della coerenza educativa tra le varie agenzie educative** (a partire da scuola e famiglia): viene così meno la condivisione di una serie di principi educativi e di sistemi di monitoraggio delle azioni del ragazzo. Proprio la riduzione dell'efficacia collettiva sarebbe all'origine non tanto dell'aumento di episodi di bullismo, quanto dell'abbassamento della soglia d'età.

#### DEFINIZIONE



#### **Attaccamento disorganizzato**

L'attaccamento disorganizzato si verifica quando il bambino ha sperimentato, da parte della figura di accudimento, condotte contraddittorie: protettive da un lato e abusanti e aggressive dall'altro. Così, il bambino arriva a confondere questi diversi sistemi comportamentali.

## ● I fattori di rischio per la vittimizzazione

Passando al rischio di vittimizzazione, possiamo considerare altri fattori di rischio individuali e alcuni ambientali.

### FATTORI DI RISCHIO INDIVIDUALI

Come nel caso del bullismo, i fattori individuali possono essere di vario tipo (neurobiologici, psicologici, affettivi ecc.) ma in generale si tratta di caratteristiche del singolo bambino. Possiamo descriverne 4 principali.

#### 1. L'isolamento sociale

Rappresenta forse la variabile più importante ai fini di un rischio di vittimizzazione: le ricerche fin oggi condotte evidenziano infatti come **diventino vittime di bullismo i ragazzi lasciati soli dai compagni.**

Questa condizione può avere varie origini: in alcuni casi è possibile che incida l'eccessiva inibizione sociale del ragazzo stesso; in altri casi può aver influito una certa irrequietezza, che ha portato l'alunno a essere escluso dai compagni; in altri casi ancora è possibile che il bullo abbia nel tempo agito sul gruppo per portare all'esclusione sociale della vittima.

Qualunque sia la ragione, però, alla fine è proprio la condizione di isolamento ad agire come principale fattore di rischio, esponendo il ragazzo a diverse tipologie di prevaricazione altrui.

Dal punto di vista preventivo ed educativo, allora, è importante che tutti gli adulti di riferimento siano in grado di rilevare tempestivamente possibili situazioni di isolamento sociale, agendo per favorire il reinserimento del ragazzo nel gruppo dei coetanei.

#### 2. L'instabilità emotionale

Il secondo fattore è rappresentato dalla forte labilità emotiva del ragazzo, che **passa rapidamente da un'emozione all'altra, senza riuscire a modularne o controllarne alcuna.** Questa sua caratteristica lo espone facilmente al rischio di essere isolato dai compagni e al contempo di attirare l'attenzione negativa del potenziale bullo.

#### 3. Le autoattribuzioni negative

La potenziale vittima di bullismo spesso può presentare **bassi livelli di autostima** oppure una **tendenza a colpevolizzarsi** per qualunque cosa accada. Ciò ovviamente la rende una vittima particolarmente esposta e fragile, in quanto appare incapace di difendersi attivamente o di cercare aiuto. In alcuni casi, la vittima può arrivare a cercare e accettare la vicinanza del bullo, come tentativo di innalzare la propria autostima o comunque di avere un ruolo all'interno del gruppo dei pari.

#### 4. I disturbi emotivi

Infine, anche la presenza di disturbi emotivi (in particolare quelli dell'umore) rappresenta un forte fattore di rischio per la vittimizzazione. Infatti, la **condizione depressiva** porta facilmente il bambino a un maggiore isolamento sociale e a una incapacità di autodifesa, diventando così un facile bersaglio per l'aggressore.



## FATTORI DI RISCHIO AMBIENTALI

Nel caso dei fattori ambientali, oltre a considerare quelli già analizzati per il rischio di bullismo, possiamo aggiungere i seguenti.

### 1. L'attaccamento insicuro

Gli studi sull'attaccamento (Fedeli, 2011a) hanno mostrato come relazioni di attaccamento insicure (in cui cioè il bambino non riesce a sviluppare una sicurezza nei confronti della disponibilità ma non intrusività della figura accudente) possano aumentare il rischio di rimanere coinvolti in episodi di bullismo.

Soprattutto bisogna tener conto del fatto che questi schemi di attaccamento si formano nella prima infanzia e tendono a irrigidirsi molto precocemente, agendo da veri fattori distali.

#### DEFINIZIONE



#### Attaccamento insicuro

L'attaccamento insicuro si sviluppa quando l'accudimento da parte della figura adulta prevale nettamente sulla spinta all'autonomia, inducendo nel bambino una percezione di sé come soggetto fragile.

### 2. L'iperprotettività

Un atteggiamento genitoriale iperprotettivo **rischia di incidere sulle capacità di risposta autonoma** da parte della vittima potenziale e soprattutto sulla sua **autoefficacia relazionale**: in altre parole, il ragazzo arriverebbe a percepirsi come ancor più debole rispetto a quanto non sia realmente e questo potrebbe portarlo a subire passivamente le prime provocazioni del bullo, senza reagire in modo adeguato o senza cercare aiuto.

### 3. L'inadeguata gestione della classe

Ultimo, ma sicuramente non meno importante, anche lo stile di gestione della classe può contribuire allo sviluppo di situazioni di vittimizzazione.

**Questo avviene soprattutto quando l'azione di monitoraggio da parte del docente e di intervento in caso di bullismo non è tempestiva ed efficace**: in questi casi, allora, molto rapidamente i ruoli di bullo e vittima tendono a irrigidirsi, in quanto legittimati dal non intervento adulto.



## FATTORI DI PROTEZIONE

Come per il bullismo, così anche per il rischio di vittimizzazione non possiamo assumere un modello deterministico, nel quale i fattori di rischio si sommano in modo lineare. Piuttosto, il loro impatto è mediato da una serie di possibili fattori di protezione.

### 1. L'autoregolazione emotiva

Il possesso di buone abilità di autoregolazione emotiva riduce significativamente il rischio di bullismo e vittimizzazione, in quanto consente al ragazzo di **riconoscere tempestivamente e di modulare le proprie emozioni, anche in presenza di possibili forme di prevaricazione**: nel caso della vittima, poi, potrà più facilmente anche cercare l'aiuto dell'adulto o di altri compagni, interrompendo presto una possibile escalation aggressiva.

### 2. Il controllo inibitorio

Un secondo fattore protettivo è rappresentato dal controllo inibitorio, ossia dalla capacità del ragazzo di **controllare i propri comportamenti**. Si tratta di una variabile importante, che agisce in due modi:

- da un lato, permette di evitare condotte impulsive e sregolate di tipo aggressivo o che talvolta attirano l'attenzione del bullo (soprattutto quello di tipo reattivo);
- dall'altro, rappresenta un fattore di attrazione per i coetanei, che vedono nel ragazzo un ottimo compagno di giochi, di studio ecc.

### 3. La rete sociale

Forse il fattore protettivo principale è costituito dall'appartenere a una **rete sociale ricca e diversificata**: i compagni di scuola, quelli dell'attività sportiva, quelli del quartiere ecc.

In questo modo, eventuali processi di vittimizzazione in un gruppo saranno ampiamente compensati dall'appartenenza agli altri gruppi amicali. Ma anche eventuali condotte aggressive verranno limitate dal poter interagire con reti diversificate e socialmente adeguate.



#### 4. Interventi educativi immediati, coerenti ed efficaci

La capacità delle diverse agenzie educative (scuola, famiglia ecc.) di **attivare interventi educativi immediati, coerenti ed efficaci** (soprattutto di fronte ai primi segni di aggressività) è in grado di bloccare pericolose escalation comportamentali e di ridurre il rischio di bullismo e vittimizzazione: l'azione infatti viene messa in campo prima che i ruoli e le identità (il bullo, la vittima, il complice e lo spettatore) possano cristallizzarsi.

#### 5. La politica antibullismo

Infine, come dimostrano le esperienze condotte nei Paesi scandinavi (Olweus, 1993; Salmivalli e Poskiparta, 2012), **la presenza di una politica scolastica antibullismo** rappresenta un importante antidoto, in quanto trasmette immediatamente ai ragazzi il messaggio che il bullismo non viene in alcun modo tollerato, ma soprattutto che la scuola dispone degli **strumenti necessari per individuarlo e gestirlo in modo efficace**.

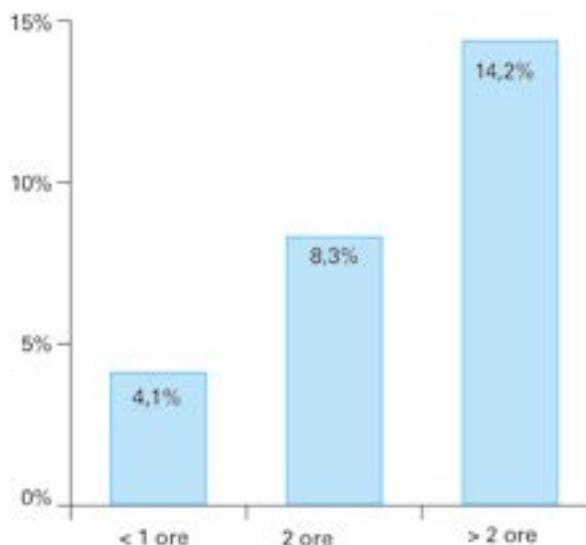
Questo dissuade sicuramente il bullo dalla sua condotta ma soprattutto incoraggia la vittima a cercare immediatamente l'aiuto dell'adulto, piuttosto che subire in silenzio o cercare di gestire da solo la situazione.



La conoscenza dei fattori protettivi è fondamentale proprio perché devono diventare l'obiettivo prioritario di una politica educativa antibullismo e cyberbullismo.

In altri termini, **il lavoro preventivo**, fin dalla scuola dell'infanzia, **dovrebbe rinforzare quelle variabili che proteggono bambine e bambini dal rischio di vittimizzazione**.

## Bullismo e vittimizzazione nel cyberspazio

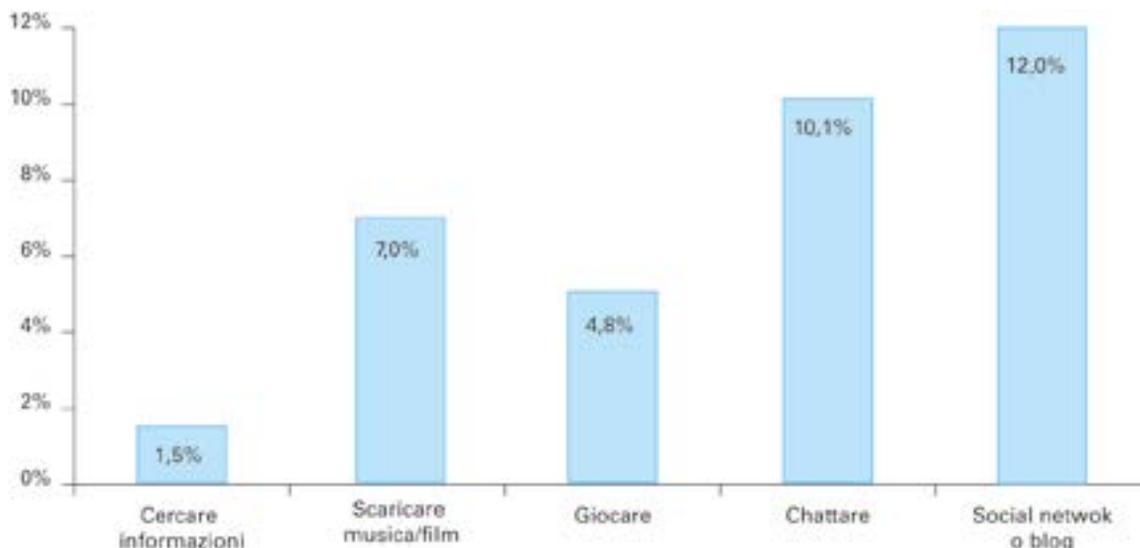


▲ **Figura 3.1** – Numero di ore di navigazione e rischio di cybervittimizzazione.

▼ **Figura 3.2** – Tipo di attività online e rischio di cybervittimizzazione.

Quando ci spostiamo dagli episodi di bullismo in presenza a quelli nel cyberspazio, entrano in campo altri **fattori di rischio connessi alla navigazione online**. In una recente indagine sul fenomeno (Fedeli, 2013) emerge come il rischio di vittimizzazione aumenti linearmente con il numero di ore impiegate online (Figura 3.1). Molto probabilmente, questo rapporto è mediato da altre due variabili: navigando molte ore, aumenta la probabilità che il ragazzo stesso diffonda in rete informazioni riservate, che potranno essere usate dall'aggressore per attaccarlo e denigrarlo; in secondo luogo, la navigazione protratta potrebbe determinare uno stato di stanchezza, che inevitabilmente riduce le difese della potenziale vittima.

Questa ipotesi riceve una conferma da un secondo dato: il rischio di vittimizzazione aumenterebbe soprattutto rispetto a determinate attività online, come per esempio la frequentazione di chat o social network (Figura 3.2). Si tratta delle situazioni a maggiore interattività, dove spesso si riduce anche il confine tra sfera pubblica e sfera privata, per cui il ragazzo condivide informazioni riservate senza un'adeguata considerazione dei rischi.



## Prevenire il rischio di vittimizzazione: indicazioni pratiche

Al fine di prevenire il rischio di vittimizzazione e soprattutto il cristallizzarsi di rapporti “bullo-vittima”, è possibile fornire alcune indicazioni pratiche direttamente ai ragazzi, da mettere in pratica nel momento in cui iniziano a percepire i primi segnali di bullismo.



### Suggerimenti pratici per evitare il rischio di bullismo

- Quando percepisci i primi segnali di bullismo, evita posti isolati o poco supervisionati dall'adulto, sia a scuola che fuori; se è necessario frequentarli, organizzati con un compagno.
- Cerca di non restare solo a ricreazione o in altri momenti liberi a scuola, ma mantieniti vicino a qualche amico o a un adulto.
- Non sottovalutare le prime prepotenze da parte di qualche compagno (prese in giro, dispetti ecc.), ma rivolgiti a un adulto (insegnante, genitore ecc.).
- Allontanati da quei ragazzi che tendono a compiere prevaricazioni e aggressioni verso gli altri.
- Informa l'adulto di riferimento se vedi altri ragazzi che subiscono prepotenze ripetute o atti aggressivi.
- Mantieni delle attività e delle relazioni anche fuori da scuola (per esempio, un'attività sportiva).
- Ricordati che, se subisci prepotenze, derisioni o aggressioni da altri, non è colpa tua.

### Suggerimenti pratici per evitare il rischio di cyberbullismo

- Non diffondere in rete informazioni o foto personali, ricorda che potresti non riuscire più a toglierle.
- Non dare la tua amicizia in rete a persone che non conosci personalmente. Ricordati che, dall'altra parte dello schermo, potrebbe esserci chiunque.
- Se ti capita di essere oggetto di derisioni o minacce online (per esempio, in qualche chat), tieni traccia di tutto e rivolgiti subito a un genitore o a un insegnante.
- Non condividere in rete fotografie tue o di altri, potrebbero essere manipolate a tuo danno.
- Mantieni sempre segreta la password del tuo telefono (la dovete conoscere solo tu e i tuoi genitori) e non lasciare il telefono incustodito.
- Ricordati che tutto quello che fai con il tuo cellulare (fino alla maggiore età) è come se lo facesse il tuo genitore (o l'adulto al quale è intestata la scheda Sim).
- Ricordati che, se subisci prepotenze, derisioni o aggressioni online da parte di altri, non è colpa tua.

## Prevenire bullismo e cyberbullismo: prime indicazioni generali

Capitolo 2, pp. 29-55

Come abbiamo visto nel Capitolo 2, è impossibile comprendere il bullismo e il cyberbullismo se non consideriamo la loro evoluzione temporale e la loro manifestazione nel contesto relazionale. Per questo, un intervento antibullismo deve lavorare sulla **riduzione degli atti aggressivi, ma anche sulla modificazione di identità, ruoli e relazioni di tutti gli “attori” coinvolti** (bullo, vittima, complici e spettatori) e sul loro contesto, con un’azione condivisa e sinergica tra le varie agenzie educative, di cui parleremo nel Capitolo 4.

Capitolo 4, pp. 77-95

L’individuazione tempestiva e l’intervento precoce sono essenziali per evitare un irrigidimento del contesto e situazioni con esiti anche drammatici. È perciò molto importante disporre di alcuni **indicatori dell’evoluzione della situazione** (Tabella 3.1). Questi indicatori dovrebbero essere condivisi tra tutti gli adulti di

**Tabella 3.1 - Indicatori di una possibile evoluzione problematica delle condotte aggressive e di bullismo**

INDICATORI DI POSSIBILE EVOLUZIONE PROBLEMATICATA	
<b>Atto aggressivo</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ridotto autocontrollo emotivo e inibizione comportamentale.</li><li>• Piattezza emotiva, durante e dopo l’atto aggressivo (assenza di emozioni di paura, vergogna, colpa ecc.).</li><li>• Aggressività fisica o verbale diretta contro l’adulto.</li><li>• Pervasività degli atti aggressivi, con loro comparsa in più contesti di vita quotidiana.</li></ul>
<b>Condotta stabilizzata</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Aumento significativo della pervasività e della ripetitività degli atti aggressivi.</li><li>• Comparsa di prime forme di pianificazione della condotta aggressiva (per esempio la scelta del luogo e del momento con minore supervisione).</li><li>• Comparsa di forme psicologiche di aggressività (esclusione sociale, manipolazione dei rapporti ecc.).</li><li>• Riduzione significativa di condotte adeguate.</li></ul>
<b>Relazione e identità</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Aumento del livello di pianificazione della condotta (scelta del luogo, del momento, della vittima ecc.).</li><li>• Atti aggressivi diretti sempre contro la stessa o le stesse vittime.</li><li>• Assenza di qualsiasi coinvolgimento emotivo rispetto alle proprie azioni.</li><li>• Implicazioni in altri comportamenti devianti (per esempio, uso di sostanze).</li></ul>

riferimento: oltre a genitori e insegnanti, quindi, anche tutte quelle figure che possono osservare i bambini e i ragazzi in momenti di vita quotidiana, come l'allenatore, il personale non docente a scuola, il capo scout ecc. Infatti, la rilevazione di alcuni segnali di rischio da parte di più adulti e in momenti differenti fornisce una fotografia molto più attendibile.

La rilevazione di questi segnali dovrebbe indirizzare immediatamente verso la progettazione di approcci mirati: chiaramente, più l'intervento è precoce, più sarà facile evitare l'evoluzione di singoli atti aggressivi in una condotta e in una rete di relazioni cristallizzate. Rimandiamo alla Sezione 2 per la descrizione dettagliata del modello di intervento sistemico ai casi di bullismo e cyberbullismo; nella Tabella 3.2 forniamo alcune indicazioni generali per agire a tutti e tre gli stadi descritti.



Sezione 2,  
pp. 74-133

**Tabella 3.2 - Indicazioni generali per gli interventi psicoeducativi nei 3 stadi dell'evoluzione della situazione problematica**

Stadio	Obiettivi dell'intervento psicoeducativo
<b>Atto aggressivo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rinforzare sistematicamente i comportamenti positivi alternativi.</li> <li>• Aumentare la consapevolezza e la verbalizzazione emozionale.</li> <li>• Individuare e rimuovere i fattori scatenanti l'atto aggressivo.</li> <li>• Modellare comportamenti adeguati.</li> <li>• Modulare i livelli di attivazione/frustrazione cui è esposto il bambino o il ragazzo.</li> </ul>
<b>Condotta aggressiva</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ampliare i repertori di abilità relazionali.</li> <li>• Incrementare i livelli di autoefficacia.</li> <li>• Individuare la funzione della condotta aggressiva e modellare condotte alternative (principio dell'equivalenza funzionale).</li> <li>• Differenziare le appartenenze amicali.</li> </ul>
<b>Relazione aggressiva</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ridefinire identità e ruoli nel gruppo, tramite la progettazione di attività di gruppo.</li> <li>• Riprogettare ambienti fisici e relazionali.</li> <li>• Implementare specifiche attività antibullismo.</li> </ul>



**7 Febbraio**

**GIORNATA NAZIONALE CONTRO  
IL BULLISMO E IL CYBERBULLISMO**

**FINO AL 9 FEBBRAIO,  
20% DI SCONTO  
SUL SITO GIUNTI EDU  
NELLA SEZIONE BULLISMO  
E NUOVE DIPENDENZE**