

CYBER BULLISMO



Bullismo e Cyberbullismo sono due fenomeni diversi?



Seppure con caratteristiche e modalità diverse, il bullismo e il cyberbullismo sono due fenomeni strettamente collegati tra loro.

Spesso chi è vittima di bullismo "tradizionale" è anche contemporaneamente vittima di cyberbullismo, definiti dalla letteratura come "global victims" (Shariff e Churchill, 2010).

PER 90% DEI PARTECIPANTI AD UN SONDAGGIO ONLINE IL BULLISMO E IL CYBERBULLISMO SONO UNA PROBLEMATICHE DEL PROPRIO CONTESTO DI VITA, I DUE TERZI HANNO DICHIARATO DI AVERLI SUBITI PERSONALMENTE ALMENO UNA VOLTA E UN TERZO DI CONSIDERARE NORMALE RIMANERNE VITTIMA.

I RAGAZZI CONSIDERANO IL CYBERBULLISMO COME IL FENOMENO SOCIALE PIÙ PERICOLOSO DEL CONTESTO STORICO IN CUI VIVONO.

U-Report realizzato dall'Unicef (2016)

Definizione di bullismo

- “Il **bullismo** è una sottocategoria del comportamento aggressivo, ma di un tipo particolarmente crudele, poiché è diretto in modo ripetuto verso una vittima che spesso non è in grado di difendersi a causa del suo isolamento, perché più piccola, debole o semplicemente meno sicura di sé. Il ragazzo che agisce in modo prepotente può approfittare di questa opportunità per gratificazione personale o per acquisire status di prestigio nel gruppo.” (Menesini, Nocentini, 2008).
- Ciò che connota l'atto di bullismo è la MODALITA' ATTRAVERSO CUI VIENE ESPRESSA L'AGGRESSIVITA' (Di Renzo, 2007):

Una prima definizione di Cyberbullismo

- Atto aggressivo e intenzionale, condotto da un individuo o da un gruppo, attraverso varie forme di contatto elettronico, ripetuto nel tempo contro una vittima che non può difendersi. (Smith et al., 2008)

Indica quindi tutti quegli atti di vessazione, umiliazione, molestia, diffamazione, azioni aggressive indirette effettuati tramite mezzi elettronici come l'e-mail, la messaggistica istantanea, i social network, i blog, i telefoni cellulari, i forum e/o i siti web.

Legge N.71 del 2017

- La legge italiana N.71/2017 disciplina e contrasta il fenomeno del cyberbullismo, stabilendo misure preventive ed educative.

«qualsunque forma di pressione, aggressione, molestia, ricatto, ingiuria, denigrazione, diffamazione, furto d'identità, alterazione, acquisizione illecita, manipolazione, trattamento illecito di dati personali in danno di minorenni, realizzata per via telematica, nonché la diffusione di contenuti on line aventi ad oggetto anche uno o più componenti della famiglia del minore il cui scopo intenzionale e predominante sia quello di isolare un minore o un gruppo di minori ponendo in atto un serio abuso, un attacco dannoso, o la loro messa in ridicolo».



BULLISMO E
CYBERBULLISMO:
CARATTERISTICHE
COMUNI E
DIFFERENZE

Elementi comuni:

Intenzionalità: Volontà di arrecare danno fisico o psicologico.

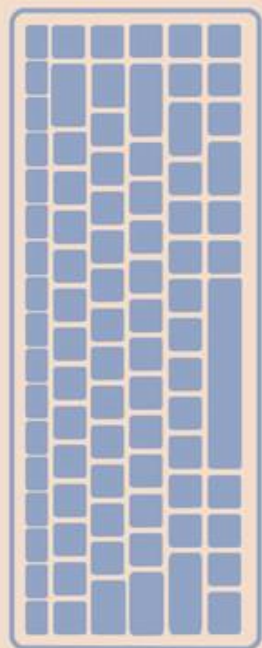
Persistenza nel tempo: Gli episodi sono ripetuti e sistematici.

Asimmetria di potere: Il bullo domina la vittima sfruttando forza fisica, status sociale o competenze tecnologiche.

Bullismo tradizionale

- **Contesto fisico:** avviene in ambienti reali come scuola, parchi o spazi pubblici.
- **Presenza diretta:** richiede la presenza fisica tra bullo e vittima.
- **Tipologie di abuso:** include violenza fisica (spinte, pugni), verbale (insulti, offese) e psicologica (esclusione sociale, minacce).
- **Spettatori limitati:** gli episodi sono visibili solo a chi è presente fisicamente.
- **Tempi limitati:** gli atti di bullismo avvengono in momenti specifici (ad esempio durante l'orario scolastico).
- **Difficoltà di anonimato:** il bullo è quasi sempre identificabile.

ARE
YOU
SURE?



=



CYBER
BULLY

Cyberbullismo

- **Contesto virtuale:** avviene tramite internet, social media, app di messaggistica, forum, ecc.
- **Assenza fisica:** non richiede la presenza diretta del bullo e della vittima.
- **Tipologie di abuso:** include insulti online, diffusione di foto/video imbarazzanti, minacce, esclusione da gruppi virtuali e furto di identità.
- **Ampio pubblico:** i contenuti offensivi possono essere visti da un numero illimitato di persone.
- **H24 e ovunque:** le molestie possono avvenire in qualsiasi momento e luogo, senza limiti di tempo.
- **Anonimato facilitato:** il bullo può nascondersi dietro profili falsi, rendendo difficile l'identificazione.

Specificità del Cyberbullismo:

- **Distanza sociale:** mancanza di feedback emotivi diretti, che può ridurre l'empatia del bullo verso la vittima.
- **Indebolimento delle remore morali:** l'anonimato favorisce comportamenti più aggressivi e riduce la percezione delle conseguenze.
- **Assenza di limiti spazio-temporali:** le aggressioni possono avvenire in qualsiasi momento e luogo, rendendo difficile per la vittima trovare rifugio o sollievo.
- **Persistenza dei contenuti:** i materiali offensivi possono rimanere online a lungo, amplificando il danno psicologico.
- **Ampia diffusione:** i contenuti possono raggiungere un vasto pubblico in tempi brevi, aumentando l'umiliazione e l'isolamento della vittima.

Queste caratteristiche rendono il cyberbullismo particolarmente insidioso e spesso più difficile da contrastare rispetto al bullismo tradizionale.



- Nel cyberspazio, il bullismo acquisisce caratteristiche peculiari che non si sostituiscono a quelle del bullismo tradizionale, ma le amplificano, rendendo il fenomeno ancora più complesso e pervasivo. Il cyberbullismo rompe i confini spaziali e temporali del bullismo tradizionale, estendendo il danno potenzialmente ovunque e in ogni momento, spesso con un impatto psicologico più profondo.
- Le vittime di cyberbullismo sperimentano una percezione alterata di sicurezza e vulnerabilità. L'imprevedibilità delle aggressioni online, l'anonimato dei persecutori e la possibilità che i contenuti offensivi rimangano accessibili nel tempo generano un senso costante di minaccia. Questo contribuisce ad aumentare ansia, isolamento sociale e sentimenti di impotenza, rendendo il cyberbullismo particolarmente insidioso e difficile da affrontare.

Bullismo VS Cyberbullismo

Attori definiti: bullo, gregari, vittima, osservatori. Generalmente il bullo è fisicamente prestante o sa usare il corpo per far male

Sono coinvolte persone della scuola o compagnia, solitamente conosciute.

La conoscenza degli episodi di bullismo circola all'interno di un territorio ristretto (classe, scuola, compagnia, gruppo sportivo).

Il bullismo si può perpetrare in tempi definiti: pausa ricreazione, tragitto casa-scuola, cambio negli spogliatoi, etc.

- Qualunque persona può diventare bullo (anche con basso potere sociale: "vittime").

- Assistono alle prepotenze un numero elevato di astanti (bystanders) che molto spesso non conoscono la vittima.

- Il materiale può essere diffuso in tutto il mondo. Le tecnologie consentono un'ampia visibilità delle prepotenze, raggiungendo un pubblico potenzialmente illimitato, si amplifica l'effetto dell'aggressione,

- I materiali circolano in qualunque orario, ma soprattutto possono permanere sui siti a lungo.



Contenimento del livello di disinibizione del "bullo", che dipende dalla dinamica di gruppo.

- Alto livello di disinibizione del "bullo" (si fanno cose che nella vita reale sarebbero più contenute).

Bisogno del bullo di rendersi "visibile".
Ha bisogno di dominare le relazioni interpersonali

- Il potere del bullo è accresciuto dall'invisibilità

Può vedere gli effetti sulla "vittima",
ha una fredda consapevolezza

- Non vede gli effetti. Insufficiente consapevolezza

Il bullo si nasconde dietro una
"maschera". Deresponsabilizzazione

- Creazione di una personalità virtuale del bullo.
Depersonalizzazione





LE FORME DEL BULLISMO



FISICHE: COLPIRE CON PUGNI O CALCI, APPROPRIARSI, O ROVINARE, GLI EFFETTI PERSONALI DI QUALCUNO;



VERBALI: DERIDERE, INSULTARE, OFFENDERE, MINACCIARE, PRENDERE IN GIRO RIPETUTAMENTE, FARE AFFERMAZIONI DISCRIMINANTI;



INDIRETTE: DIFFONDERE PETTEGOLEZZI E CALUNNIE, DIFFAMARE, ESCLUDERE QUALCUNO DAL GRUPPO DI AGGREGAZIONE, VESSAZIONE PSICOLOGICA: **BULLISMO RELAZIONALE,**



IN QUEST'ULTIMA CATEGORIA RIENTRA ANCHE IL **CYBERBULLISMO** CHE RICALCA LE STESSE DINAMICHE MA IN MANIERA ANCORA PIÙ EFFERATA IN QUANTO DIGITALE E IMPERSONALE.

LE AZIONI DEL CYBERBULLO





Flaming: messaggi violenti e volgari che mirano a suscitare contrasti e battaglie verbali negli spazi web;

Harassment (Molestie): l'invio ripetuto di messaggi offensivi e sgradevoli;

Denigration (Denigrazione): insultare o diffamare qualcuno online attraverso dicerie, pettegolezzi e menzogne, solitamente di tipo offensivo e crudele, volte a danneggiare la reputazione di una persona e i suoi rapporti;

Impersonation (furto d'identità): in questo caso l'aggressore ottiene le informazioni personali e i dati di accesso (nick, password, ecc.) di un account della vittima, con lo scopo di prenderne possesso e danneggiarne la reputazione;

Happy slapping: filmare la vittima quando viene bullizzata

Outing and Tricking: diffondere online i segreti di qualcuno, informazioni scomode o immagini personali; spingere una persona, attraverso l'inganno, a rivelare informazioni imbarazzanti e riservate per renderle poi pubbliche in rete;

Exclusion (Esclusione): escludere intenzionalmente qualcuno/a da un gruppo online (chat, liste di amici, forum tematici, ecc.);

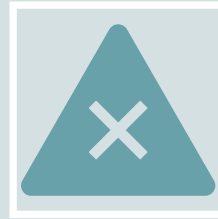
Cyberstalking: invio ripetuto di messaggi intimidatori contenenti minacce e offese.

Gli attori del bullismo



Il Bullo

Figura centrale nell'atto di bullismo, il bullo esercita potere e controllo attraverso comportamenti aggressivi e intenzionali, spesso mirati a sottomettere la vittima.



Vittima

È il soggetto bersaglio degli atti di bullismo. Può mostrare caratteristiche di vulnerabilità emotiva e sociale, che lo rendono un facile obiettivo.



Il Gruppo dei Pari

I coetanei svolgono un ruolo cruciale nello sviluppo, nel mantenimento o nella modificazione dei comportamenti aggressivi. Le dinamiche di gruppo possono rafforzare o contrastare il bullismo.

Gruppo dei pari osservatori

Gli spettatori possono assumere diversi ruoli:

- **Difensore della Vittima:** Consola e sostiene la vittima, opponendosi attivamente al bullo.
- **Sostenitore del Bullo:** Rafforza il comportamento aggressivo attraverso incitazioni, risate e segnali di approvazione.
- **Osservatore Esterno:** Rimane neutrale, non intervenendo né a favore del bullo né della vittima.



Ruoli nel cyberbullismo secondo la letteratura:

1. **Cyberbullo** – Colui che inizia l'atto di bullismo online.
2. **Vittima** – La persona che subisce il danno.
3. **Gregario** – Chi supporta direttamente il cyberbullo, ad esempio incitandolo nei commenti.

Nel cyberbullismo, la persona che riceve e trasmette un video offensivo o contenuti denigratori senza essere il diretto autore può essere definita "**spettatore attivo**", "**complice**" o "**condivisore**". La letteratura scientifica spesso lo colloca nella categoria degli "**spettatori partecipanti**", distinguendolo dai semplici osservatori passivi.

1. **Spettatori attivi (o complici)** – Coloro che diffondono, condividono o commentano in modo da amplificare l'effetto del cyberbullismo.
2. **Spettatori passivi** – Chi assiste senza intervenire o senza partecipare attivamente.
3. **Difensore della vittima** – Chi cerca di fermare il cyberbullismo o supporta la vittima.
 - Alcuni studiosi usano il termine "**amplificatore**" o "**distributore**" per chi, magari senza intenzione malevola, diffonde un video o un contenuto offensivo, aumentando il danno per la vittima.
 - La **teoria del "bystander effect" (effetto spettatore)** è spesso citata negli studi sul cyberbullismo per spiegare il comportamento di chi, pur avendo il potere di fermare la diffusione, sceglie di non farlo o addirittura partecipa indirettamente.



IL BULLO: ASPETTI BIOLOGICI, PSICOLOGICI E SOCIALI

Bulli si nasce o si diventa?

- La letteratura ha evidenziato come le basi genetiche del **temperamento**, dell'**aggressività** e, più in generale, della **personalità**, svolgono un ruolo importante nel fenomeno del bullismo.
- Secondo una ricerca anglo-svedese, l'aggressività non è esclusivamente il risultato di influenze ambientali o culturali, ma presenta una forte componente genetica. Gli studiosi hanno scoperto che **alcuni tratti temperamentali legati all'aggressività sono codificati nel DNA e trasmessi ereditariamente, influenzando predisposizioni comportamentali fin dalla nascita**. Tuttavia, l'ambiente gioca un ruolo modulatore fondamentale: sebbene la genetica possa predisporre a certi tratti, fattori come l'educazione, le esperienze sociali e i contesti culturali determinano se e come tali inclinazioni si manifestano.
- **Sono i meccanismi di regolazione della serotonina**, il neurotrasmettitore maggiormente implicato nel controllo dell'aggressività, che, ipotizzano gli scienziati, non funzionerebbero a dovere, incrementando arroganza e sopraffazione.

- **Un'altra ricerca inglese**, di qualche anno fa, dimostra che il comportamento aggressivo dipende da un **deficit di cortisolo, uno degli ormoni dello stress**. Parte del comportamento deviante sarebbe da attribuire a **un'alterazione biochimica** e alla presenza nel sangue di **bassi livelli di cortisolo, l'ormone della risposta allo stress**.
- Di fronte a una situazione stressante, la secrezione di cortisolo nel sangue aumenta e l'ormone aiuta una persona a controllare le emozioni, soprattutto il temperamento e gli impulsi violenti, e la rende più cauta. Regola in un certo senso la paura.
- Gli adolescenti più propensi a essere aggressivi nei confronti degli altri, sia verbalmente sia fisicamente, non hanno, invece, questo tipo di reazione ormonale. Lo studio suggerisce dunque che violenza e aggressività dei giovanissimi possono avere delle basi biologiche, proprio come la depressione e l'ansia.
- Quindi, la capacità dei bulli di inibire gli impulsi verso il comportamento aggressivo è limitata da deficit della regolazione del comportamento e dalla relativa mancanza di paura (*Volk et al. 2012*).

Le ricerche neuroscientifiche sul fenomeno del bullismo hanno inoltre rintracciato variabili quali:



- Inferiori livelli di comportamenti prosociali o cooperativi (Smith, Polenik, Nakasita, Jones, 2012), bassi livelli di empatia (Jolliffe, Farrington, 2011)
- Deficit neuropsicologici nel dominio delle funzioni esecutive (Coolidge, Den Boer, Segal, 2004).

Caratteristiche psicologiche



Aggressività generalizzata verso adulti e coetanei.



Impulsività, scarsa empatia e difficoltà nel riconoscere le emozioni.



Elevata autostima e sicurezza di sé, spesso con abilità sociali manipolative.



Bassa tolleranza alla frustrazione e alle regole.



Interesse per emozioni forti e relazioni basate sulla dominanza.



Atteggiamento positivo verso la violenza come mezzo per raggiungere i propri obiettivi.



Declino del rendimento scolastico con l'età e disinteresse verso l'ambiente scolastico.

Bullo gregario

Caratteristiche

Più ansioso, insicuro e meno popolare.

Cerca affermazione sociale supportando il bullo principale.

Agisce come sobillatore, incitando il bullo e contribuendo al mantenimento dell'aggressione.

Motivazioni Psicologiche

Comportamenti auto-protettivi per evitare di diventare vittima.

Identificazione con l'aggressore per sentirsi potenti.

Bulli Vittime

- Sono definiti bullo-vittime quei ragazzi che sono o sono state vittime di bullismo e che, contemporaneamente o successivamente, attuano comportamenti cyber-bullizzanti nei confronti di qualcun altro.
- Da un punto di vista **fisiologico presentano una forte disregolazione emotiva**, la quale comporta **difficoltà nella regolazione delle emozioni e degli impulsi** (Goldsmith et al., 1999; Ball et al., 2008).
- Analizzando i fattori psicologici si nota invece che il **bullo-vittima presenta le stesse caratteristiche della vittima**, tra cui forti **problemi emozionali** che si ripercuoto poi anche sui fattori sociali, **depressione, frustrazione, rabbia, solitudine, stress e bassa autostima** (Campfield, 2006; Patchin e Hinduja, 2006; Ouellette-Morin et al., 2011).
- Per quanto riguarda invece i **fattori sociali** si notano forti problematiche comportamentali. Inoltre, i bullo-vittima riportano maggiori **difficoltà nella reciprocità** dei rapporti e relazioni maggiormente problematiche con i pari rispetto ai bambini che sono solo bullo o solo vittima. (Patchin e Hinduja, 2006; Völlink et al., 2013)

Le Vittime

La letteratura scientifica ha esplorato vari fattori che possono predisporre un individuo a diventare vittima di bullismo. Sebbene gran parte della ricerca si concentri su aspetti psicologici e sociali, alcuni studi hanno considerato anche possibili influenze biologiche.

Fattori biologici:

- Costituzione fisica: alcune ricerche suggeriscono che i maschi fisicamente più deboli rispetto ai loro coetanei possano essere più vulnerabili al bullismo.

Fattori psicologici e comportamentali:

- Bassa autostima e insicurezza: le vittime spesso manifestano livelli elevati di insicurezza e bassa autostima, rendendole bersagli più facili per i bulli.
- Ansia e depressione: sintomi di ansia e depressione sono comuni tra le vittime di bullismo, sia come cause che come conseguenze della vittimizzazione.
- Isolamento sociale: la tendenza all'isolamento o la difficoltà a integrarsi nei gruppi di pari possono aumentare il rischio di essere vittimizzati.

Fattori sociali e ambientali:

- Dinamiche familiari: un ambiente familiare disfunzionale o caratterizzato da scarsa comunicazione può contribuire alla vulnerabilità dell'individuo.
- Contesto scolastico: Scuole con scarsa supervisione o con una cultura che tollera comportamenti aggressivi possono facilitare episodi di bullismo.

La letteratura scientifica ha individuato diversi comportamenti nell'uso dei media digitali che possono aumentare la vulnerabilità degli individui al cyberbullismo. Tra questi:

1. **Condivisione eccessiva di informazioni personali:** rivelare dettagli intimi o sensibili online può fornire ai cyberbulli materiale per molestie o manipolazioni.
2. **Mancanza di impostazioni di privacy adeguate:** non configurare correttamente le impostazioni di privacy sui social media può esporre gli utenti a contatti indesiderati e aumentare il rischio di interazioni negative.
3. **Partecipazione a discussioni o gruppi controversi:** interagire in ambienti online con toni accesi o polarizzati può aumentare la probabilità di diventare bersaglio di attacchi personali.
4. **Rispondere a provocazioni online:** reagire alle provocazioni può intensificare i conflitti e prolungare gli episodi di cyberbullismo.
5. **Utilizzo di password deboli o condivise:** una scarsa gestione delle credenziali di accesso può facilitare l'accesso non autorizzato agli account personali, esponendo l'utente a potenziali abusi.

È fondamentale promuovere l'educazione digitale, sensibilizzando gli utenti sull'importanza di proteggere le proprie informazioni personali e adottare comportamenti sicuri online per ridurre il rischio di vittimizzazione nel contesto del cyberbullismo.

Vittima: passiva- sottomessa

■ **Caratteristiche personali:**

- Ansiosi, insicuri e cauti, spesso esteriormente calmi.
- Bassa autostima e opinione negativa di sé, si percepiscono come stupidi, falliti e poco attraenti.
- Mancanza di strategie adeguate per gestire emozioni stressanti, portando a sentimenti di fallimento e frustrazione.
- Se attaccati, reagiscono piangendo o isolandosi, senza riuscire a difendersi.
- Spesso fisicamente più deboli dei pari e con un atteggiamento negativo verso la violenza.

■ **Aspetti sociali:**

- Tendono a formare legami con altre vittime passive.
- Presentano bassi livelli di accettazione da parte dei pari, risultando spesso isolati.
- Si colpevolizzano per la loro situazione e trovano difficoltà a fidarsi con altri.
- Possono appartenere a gruppi minoritari (ad esempio, disabili o stranieri), aumentando la loro vulnerabilità.

■ **Contesto familiare:**

- Crescono in famiglie con forte coesione e iperprotezione, caratterizzate da alta comunicazione ma basso conflitto e controllo coercitivo.
- Questo ambiente favorisce un legame di interdipendenza che limita lo sviluppo di autonomia, aumentando ansia e paura verso il mondo esterno (Genta, 2002; Menesini, Giannetti & Genta, 1999).

Vittima Provocatrice

■ Caratteristiche personali:

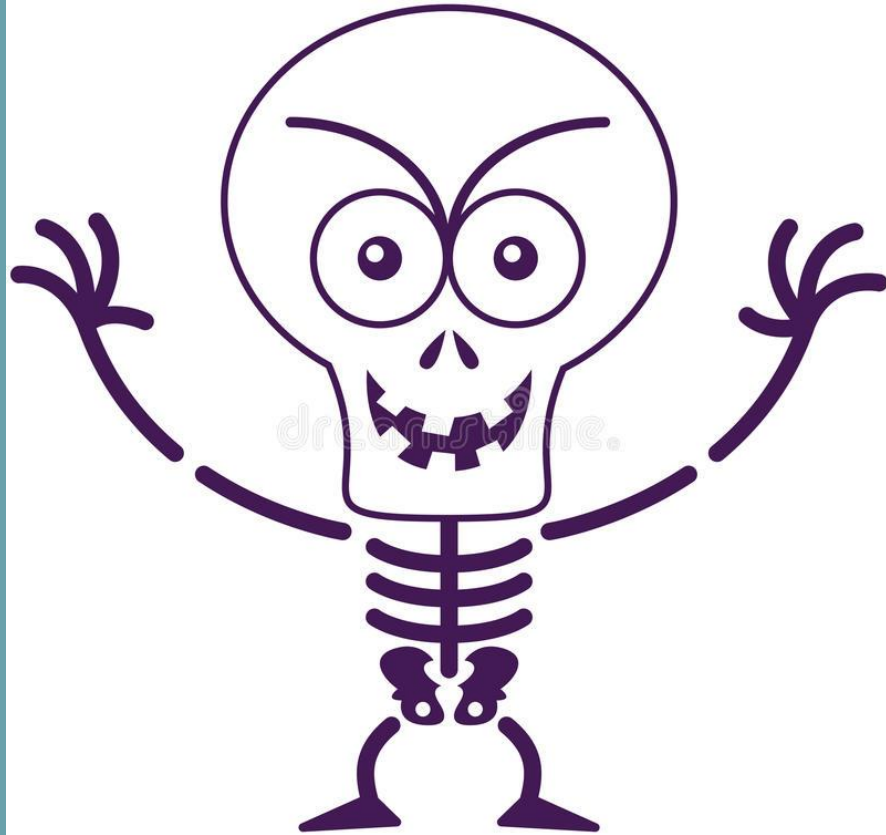
- Impulsivi, irritabili e reattivi.
- Tendono a provocare gli altri ma non riescono a difendersi efficacemente, risultando spesso vittime di ulteriori aggressioni.
- Scarsi rapporti con i pari e difficoltà a modulare le emozioni nei conflitti interpersonali.
- Durante le interazioni conflittuali, mostrano iperattivazione emotiva che sfocia in aggressività e successiva frustrazione (Perry et al., 1992).

■ Definizioni teoriche:

- Perry et al. (1992) li descrivono come “aggressori inefficaci” o “vittime ad alto conflitto” a causa della loro incapacità di gestire le emozioni durante i conflitti.

■ Contesto familiare:

- Provenienti da famiglie con basso livello di comunicazione e carenza di affetto e supporto emotivo (Rigby, 1994).
- Secondo Baldry e Farrington (1998), questi bambini descrivono i genitori come autoritari, punitivi e poco supportivi.



PERCHÉ
TANTA
CATTIVERIA
?

- La dimestichezza delle nuove generazioni con la tecnologia, nonché la facilità con cui è possibile realizzare e perpetrare prepotenze informatiche (click del mouse, touch sul display) rende difficile per i giovani comprendere a pieno il potenziale lesivo delle loro azioni “virtuali” e la concreta drammaticità delle conseguenze per le vittime (c.d. effetto della tecnomediazione). Lo schermo del computer o il display dello smartphone, si frappongono fisicamente e psicologicamente tra la sofferenza della vittima e l'autore della prepotenza, impedendo la comprensione a pieno di quanto subisce la vittima.



Il disimpegno morale (Bandura, 2002)

- I meccanismi di disimpegno morale sono delle strategie cognitive con cui i ragazzi giustificano e legittimano le loro aggressioni.
- Questi meccanismi *consentono* al trasgressore di una norma di lenire il senso di colpa e la vergogna potenzialmente derivanti dall'atto trasgressivo
- Le forme di disimpegno morale possono strutturarsi, stabilizzarsi e quindi diventare un modello per il soggetto, che in qualche maniera lo svincolano da regole e norme.



- Fra i meccanismi del disimpegno morale, quello più utilizzato dal bullo è la **DEUMANIZZAZIONE** (Menesini, Fonzi, Vannucci, 1997).
 - Consiste nell' attribuire alle vittime un'assenza di sentimenti umani che frena il nascere e lo svilupparsi del senso di colpa di fronte alla loro sofferenza. Agisce quindi sulla capacità empatica di un individuo: quando una persona viene "degradata" dal suo stato di essere umano viene meno la corrispondenza empatica di un secondo soggetto.
- Nel Cyberbullismo l'assenza di un contatto reale tra il bullo e la vittima (lack face to face contact, Scheiner) potrebbe facilitare la deumanizzazione

Il bullismo/ cyberbullismo e il disimpegno morale (Bandura, 2002)

- **Giustificazione morale:** Si giustifica l'azione negativa invocando valori superiori (es. "è giusto diffondere la sua foto nuda, mi ha tradito")
- **Etichettamento eufemistico:** Considerare l'azione negativa come meno grave, positiva. (es. "bannare dei compagni fastidiosi significa solo dar loro una lezione")
- **Confronto vantaggioso:** Si confronta la propria azione con una peggiore (es. "Ho commentato la sua foto con "sei sfigato" c'è chi usa termini peggiori; "gli ho dato solo uno spintone, mica un pugno")
- **Dislocazione della responsabilità:** La responsabilità dell'azione è riversata su altri. (es. "ho soltanto inoltrato la foto che ha fatto un mio amico")
- **Diffusione della responsabilità:** La responsabilità dell'azione è divisa tra più persone. (es. "non è colpa mia, l'abbiamo fatto tutti insieme"; "non sono stato solo io, c'erano anche degli altri")
- **Distorsione delle conseguenze:** Minimizzazione delle conseguenze dell'azione negativa (es. "ma non si è fatto niente!")
- **Attribuzione di colpe alla vittima:** La vittima viene considerata responsabile di ciò che le accade. (es. "è stato lui a provocarmi")

Social Deficit Model (Crick, Dodge, 1996)

Il Modello di elaborazione delle informazioni sociali di Crick e Dodge (1994, 1996) spiega come i bambini elaborano le informazioni sociali e come eventuali distorsioni in questo processo possano portare a comportamenti aggressivi, come il bullismo e il cyberbullismo.

Questo modello suggerisce che i bambini che assumono il ruolo di bullo mancano di capacità di prendere decisioni sociali e non sono in grado di formare una percezione accurata delle intenzioni e delle motivazioni degli altri.

Quindi le loro condotte aggressive derivano da un errato processamento degli stimoli sociali.



■ Le 6 fasi del processamento delle informazioni sociali:

1. Decodifica degli stimoli sociali:

- *Raccogliere informazioni dall'ambiente (espressioni facciali, tono di voce, contesto).*
- *I bambini aggressivi tendono a focalizzarsi su segnali negativi o a ignorare segnali prosociali.*

2. Interpretazione degli stimoli:

- *Attribuire intenzioni agli altri basandosi sugli stimoli raccolti.*
- *I bambini con comportamenti aggressivi mostrano spesso un **bias di attribuzione ostile**, interpretando le azioni degli altri come intenzionalmente provocatorie o aggressive anche quando non lo sono.*

3. Definizione degli obiettivi:

- *Stabilire cosa si vuole ottenere dalla situazione sociale (es. risolvere il conflitto pacificamente o mantenere il dominio sugli altri).*
- *I bambini aggressivi spesso scelgono obiettivi di dominanza o vendetta.*

4. Generazione di possibili risposte:

- *Pensare a diverse opzioni comportamentali per raggiungere l'obiettivo (ad esempio, parlare con calma, ignorare, reagire con aggressività).*
- *I bulli generano spesso un numero limitato di risposte e privilegiano quelle aggressive.*

5. Valutazione e selezione della risposta:

- *Valutare le opzioni in base alle conseguenze previste (sociali, emotive o materiali).*
- *I bambini aggressivi spesso sottovalutano le conseguenze negative dei comportamenti aggressivi o li considerano vantaggiosi per ottenere rispetto o potere.*

6. Esecuzione della risposta:

- *Mettere in atto la risposta scelta.*
- *Le abilità sociali influenzano l'efficacia del comportamento emesso.*

Gli errori nel processo:

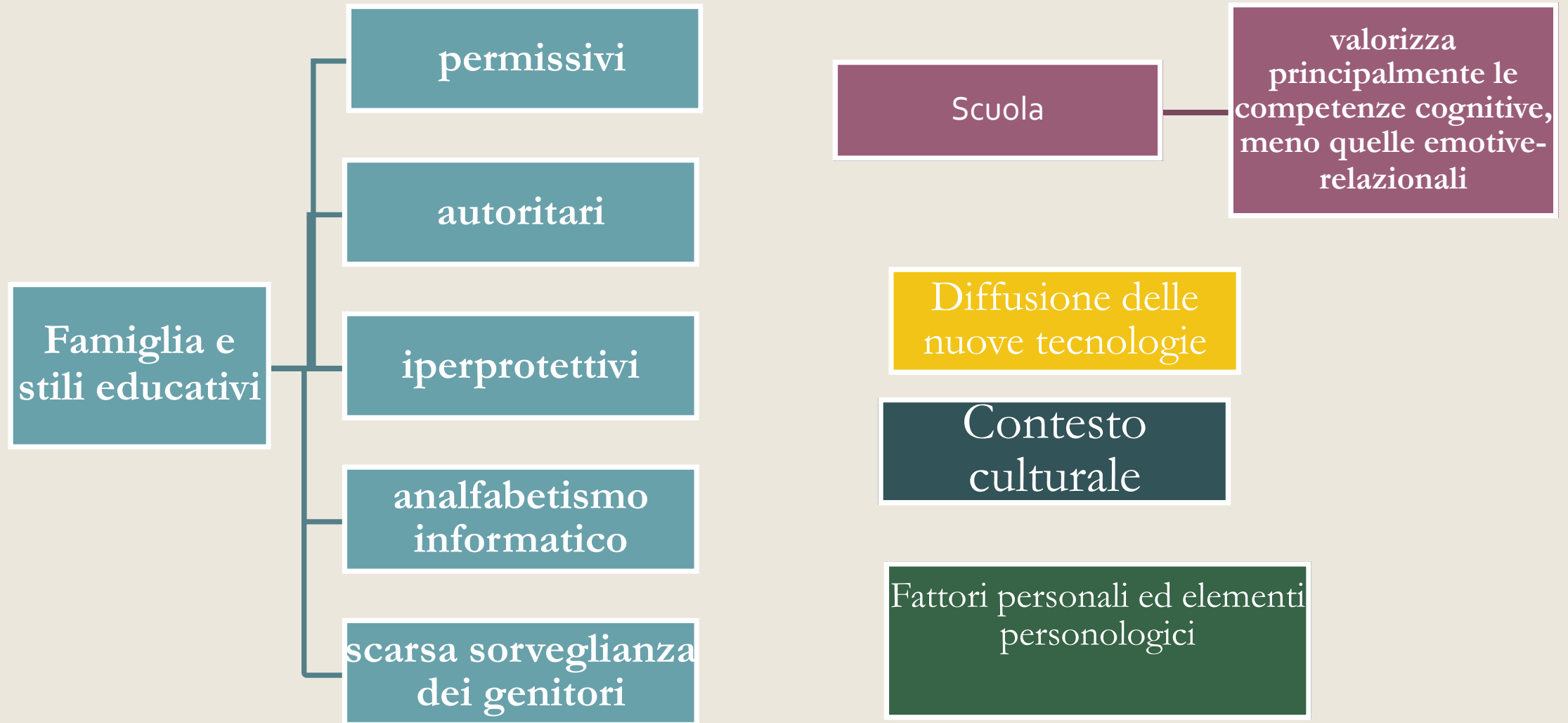
- **Errori cognitivi:** Gli individui aggressivi tendono a fallire in una o più delle fasi sopracitate.
- **Bias di attribuzione ostile:** È uno degli errori più comuni tra i bambini aggressivi; essi percepiscono ostilità anche quando non c'è.
- **Gamma limitata di risposte:** Spesso mancano strategie non aggressive per gestire i conflitti.
- **Obiettivi aggressivi:** Tendono a privilegiare obiettivi legati al potere e al controllo sociale.

Bullismo tradizionale: I bulli fraintendono segnali sociali e reagiscono aggressivamente per ottenere status o dominanza.

Cyberbullismo: L'assenza di segnali non verbali nei contesti online amplifica le distorsioni cognitive (es. bias ostile), facilitando comportamenti aggressivi. L'anonimato online riduce l'empatia e abbassa le inibizioni.

I fattori predisponenti

Il bullismo è un fenomeno multifattoriale, alcune delle possibili cause sono:



L'influenza del contesto familiare e dello stile di attaccamento sul profilo psicologico del bullo



- Il comportamento aggressivo e prevaricatore del bulo è anche il risultato di dinamiche familiari disfunzionali e di stili di attaccamento problematici. Il modo in cui il bambino cresce all'interno del contesto familiare, l'interazione con i genitori e la qualità dell'attaccamento influenzano profondamente il suo sviluppo emotivo e sociale.
- Secondo **Belacchi, Mei e Pierucci (2010)**, due dimensioni fondamentali che caratterizzano l'ambiente familiare sono:
 - **Coesione familiare:** il livello di affetto, supporto e coinvolgimento emotivo tra i membri della famiglia.
 - **Distribuzione del potere:** il modo in cui l'autorità e il controllo sono esercitati dai genitori verso i figli.
- **Famiglie ad alto potere gerarchico e bassa coesione** tendono a creare un ambiente rigido e poco affettuoso, tipico del contesto familiare dei bulli. In queste famiglie:
 - I genitori esercitano un forte controllo autoritario.
 - C'è poca comunicazione e calore emotivo.
 - I bambini possono imparare che l'uso della forza è uno strumento valido per ottenere ciò che desiderano.

- **Minuchin (1974, 1988)** sottolinea l'importanza della coerenza educativa:
 - In famiglie dove i **genitori sono incoerenti** (alternano rigidità a permissività senza logica chiara), i bambini sperimentano confusione emotiva.
 - I figli possono assumere ruoli devianti, come quello del bullo, nel tentativo di ristabilire un equilibrio familiare instabile.
- **Ross (1996)** aggiunge che in ambienti familiari incoerenti:
 - Il bambino fatica a prevedere le reazioni degli adulti e sviluppa una visione distorta delle intenzioni altrui.
 - Questo porta a una **percezione paranoide** delle relazioni sociali, interpretando comportamenti neutri come minacce.

Stile di attaccamento e competenze sociali

- Secondo la **Teoria dell'Attaccamento** (Bowlby), le prime relazioni con i caregiver influenzano profondamente la capacità del bambino di costruire legami sani.
- **Attaccamento sicuro:** si sviluppa quando il caregiver è presente, empatico e responsivo. Il bambino impara a fidarsi degli altri e a gestire le emozioni in modo sano.
- **Attaccamento insicuro:** si forma in presenza di genitori distaccati, incoerenti o autoritari. Il bambino può sviluppare difficoltà a gestire le emozioni e le relazioni sociali.
- **Fonagy et al. (1997)** sottolineano che gli adolescenti con **attaccamento insicuro:**
 - Hanno difficoltà a costruire legami sociali solidi.
 - Sono più inclini a comportamenti devianti, come il bullismo, per ottenere potere o attenzione.
- Inoltre, una mancata **mentalizzazione** (la capacità del caregiver di riconoscere e rispondere ai bisogni emotivi del bambino) può compromettere lo sviluppo dell'empatia e delle competenze sociali.
- **Fonzi (1999)** osserva che i bulli spesso mostrano:
 - **Scarsa capacità di decentramento cognitivo:** difficoltà a mettersi nei panni degli altri e comprendere le loro emozioni o intenzioni.
 - **Basse competenze sociali:** faticano a regolare le emozioni e le interazioni, risultando aggressivi o dominanti.

Fattori di rischio familiari nel comportamento del bullo

- Elementi familiari che possono aumentare il rischio di sviluppo di comportamenti aggressivi e devianti:
- **a. Clima familiare problematico:**
 - **Conflittualità coniugale:** litigi frequenti e violenti tra i genitori aumentano l'instabilità emotiva del bambino.
 - **Assenza di supporto sociale:** isolamento della famiglia e mancanza di una rete di supporto esterna.
 - **Psicopatologia genitoriale:** depressione, ansia o altri disturbi mentali nei genitori possono ridurre la capacità di prendersi cura dei bisogni emotivi del bambino.
 - **Esposizione alla violenza domestica:** assistenza o vittimizzazione diretta a episodi di violenza influisce negativamente sullo sviluppo emotivo.
- **b. Interazioni bambino-adulto disfunzionali:**
 - **Autoritarismo e coercizione:** l'uso di punizioni fisiche o di una disciplina rigida porta il bambino ad apprendere che la forza è uno strumento efficace per ottenere risultati.
 - **Incoerenza educativa:** messaggi contraddittori da parte dei genitori creano confusione, rendendo difficile per il bambino stabilire regole interne chiare.
 - **Mancanza di empatia:** genitori emotivamente distaccati non aiutano il bambino a sviluppare l'abilità di comprendere e gestire le emozioni altrui.

Stili educativi e conseguenze sullo sviluppo del bambino

- **Stile distanziante e freddo:**

I bambini cresciuti con figure genitoriali emotivamente assenti o fredde tendono a sviluppare difficoltà relazionali e a manifestare comportamenti aggressivi come mezzo di comunicazione.

- **Stile permissivo estremo:**

Quando i genitori non pongono limiti e non forniscono regole chiare, il bambino fatica a riconoscere i confini sociali, diventando impulsivo e incapace di controllare l'aggressività.

- **Uso coercitivo del potere:**

Genitori che ricorrono frequentemente a punizioni fisiche o esplosioni emotive insegnano al bambino che la violenza è un mezzo legittimo di risoluzione dei conflitti. Questi bambini tendono a riproporre gli stessi schemi di comportamento nelle relazioni sociali.

- **Assenza di supervisione:**

Lunghi periodi senza la presenza di adulti responsabili possono favorire l'esposizione a comportamenti devianti e aumentare il rischio di adozione di ruoli aggressivi (ad esempio, attraverso contatti con pari problematici o esposizione a contenuti violenti online).

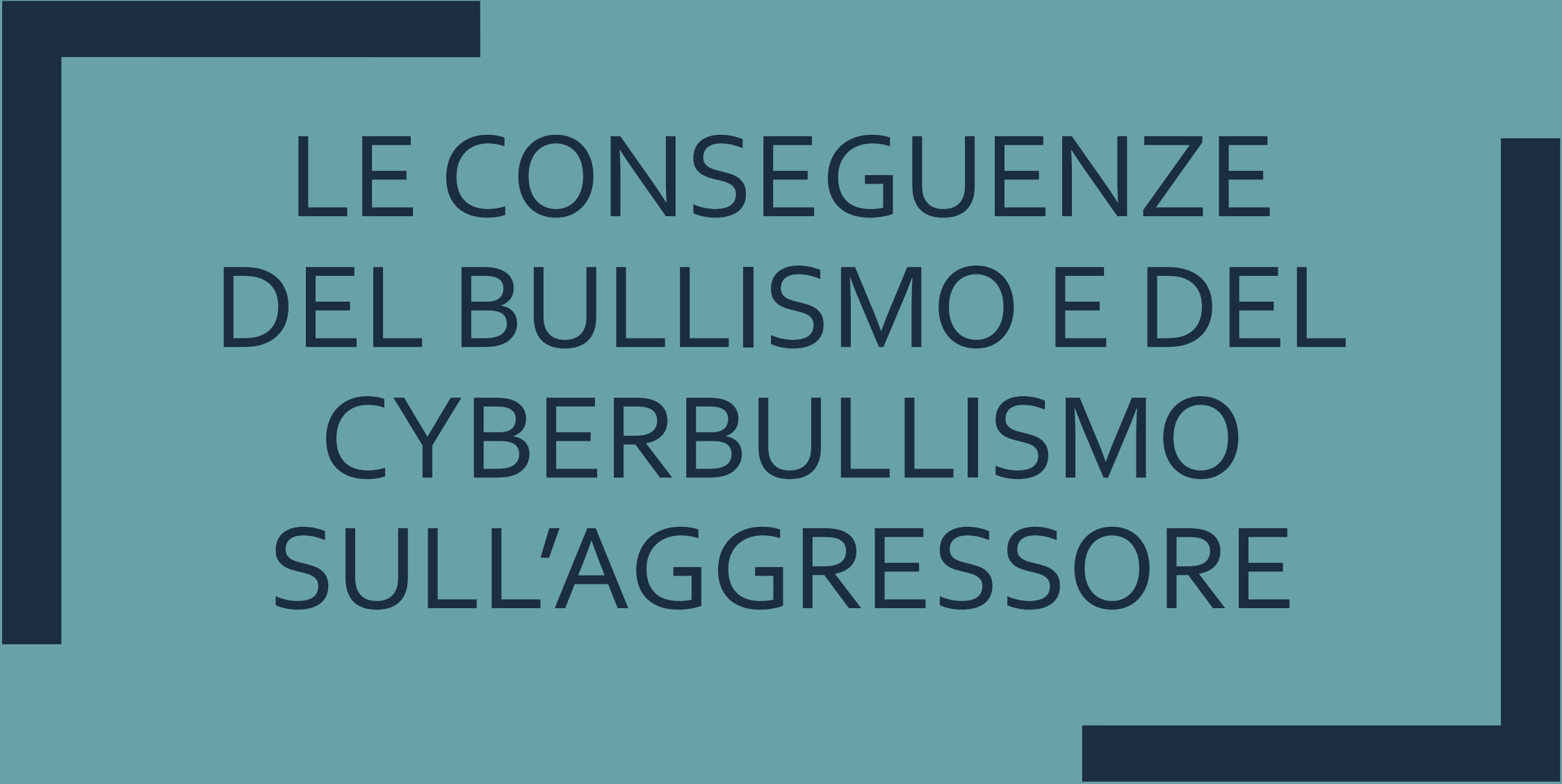
Fattori di rischio ambientali

1. Condizioni di svantaggio socio-economico

- Bambini e adolescenti cresciuti in ambienti caratterizzati da **basso reddito** e **quartieri a rischio** sono esposti a vari fattori che possono aumentare il rischio di sviluppare comportamenti aggressivi:
 - **Stress familiare:** Le famiglie che affrontano difficoltà economiche spesso sperimentano alti livelli di stress, che possono tradursi in stili educativi inadeguati come l'autoritarismo o la trascuratezza.
 - **Mancanza di supervisione:** Genitori impegnati in più lavori o in difficoltà possono avere meno tempo per monitorare le attività dei figli, esponendoli a influenze negative.
 - **Modelli di comportamento aggressivi:** Nei quartieri ad alto rischio, i giovani possono essere testimoni di violenza quotidiana, interiorizzando modelli comportamentali aggressivi come normali o necessari per la sopravvivenza.

Contesto culturale e normalizzazione della violenza

- Secondo **Olweus**, il bullismo non è solo un problema individuale, ma anche il riflesso di un **contesto culturale** che spesso **tollera o giustifica la sopraffazione**.
- **Cultura della competizione:** Viviamo in una società che esalta i "vincenti" e stigmatizza i "perdenti". Questo binarismo porta i giovani a credere che sopraffare gli altri sia un modo per affermare il proprio status sociale.
- **Modelli mediali distorti:** Film, videogiochi e programmi TV spesso presentano la violenza come una forma accettabile di risoluzione dei conflitti o come espressione di forza e coraggio. Questo contribuisce alla **desensibilizzazione** verso le sofferenze altrui e alimenta l'idea che la violenza non abbia conseguenze reali.
- **Disvalori sociali:** In una cultura che premia l'arroganza, la furbizia e l'individualismo, i comportamenti prevaricatori possono essere visti come strategie efficaci per ottenere rispetto o attenzione.

A decorative L-shaped frame composed of thick, dark blue lines. The top-left corner is a horizontal line extending to the right, then a vertical line extending downwards. The bottom-right corner is a horizontal line extending to the left, then a vertical line extending upwards. The text is centered within the space defined by these lines.

LE CONSEGUENZE
DEL BULLISMO E DEL
CYBERBULLISMO
SULL'AGGRESSORE

Conseguenze per i bulli

- **Conseguenze a breve termine per i bulli (Bullismo tradizionale)**
- Secondo studi di **Buccoliero & Maggi (2017)**, **Caravita & Gini (2010)** e **Farrington & Ttofi (2011)**, i bulli possono manifestare vari problemi psicologici e scolastici anche durante l'infanzia e l'adolescenza:
 - **Difficoltà di concentrazione:**
L'aggressività e la costante attenzione al controllo sociale possono interferire con la capacità di focalizzarsi su compiti scolastici.
 - **Scarso rendimento scolastico e rischio di abbandono scolastico:**
I bulli mostrano spesso un disimpegno scolastico che può tradursi in un rendimento insufficiente e, nei casi più gravi, nell'abbandono prematuro della scuola.
 - **Problemi relazionali:**
Anche se i bulli possono godere di un certo status sociale tra i coetanei, spesso le loro relazioni sono superficiali e basate sul potere, non sull'affetto o la fiducia.
 - **Rischio di comportamenti disfunzionali:**
I bulli mostrano una maggiore propensione verso comportamenti a rischio, tra cui:
 - **Abuso di sostanze** (alcol, droghe, fumo);
 - **Condotte impulsive e antisociali;**
 - **Iperattività e difficoltà nella gestione delle emozioni.**

■ Conseguenze a lungo termine sui bulli

- Le conseguenze non si limitano all'adolescenza, ma possono protrarsi e amplificarsi nell'età adulta (**Farrington & Ttofi, 2011; Ttofi et al., 2011**):

- **Sviluppo di convinzioni violente:**

I bulli tendono a mantenere schemi cognitivi devianti che giustificano l'uso della violenza per ottenere ciò che desiderano. Questo può condurli a diventare adulti con scarse competenze empatiche e comunicative.

- **Disturbi della condotta e comportamento deviante:**

Esiste un forte legame tra bullismo durante l'infanzia e disturbi della condotta in adolescenza e oltre. Questi includono:

- *Comportamenti oppositivi e provocatori;*
- *Trasgressioni di norme sociali e scolastiche;*
- *Comportamenti antisociali e criminali.*

- **Rischio di diventare autori di reati:**

Diversi studi longitudinali (es. Farrington & Ttofi, 2011) dimostrano che i bulli hanno un rischio significativamente maggiore di entrare nel sistema giudiziario e di commettere reati violenti o contro la proprietà nell'età adulta.

- **Reiterazione di comportamenti aggressivi:**

La tendenza a usare l'aggressività come strategia relazionale spesso persiste anche in contesti adulti, portando a:

- *Violenza domestica o relazionale;*
- *Comportamenti aggressivi sul lavoro (mobbing o bullismo aziendale).*

Conseguenze specifiche del Cyberbullismo sugli autori

- Il cyberbullismo, rispetto al bullismo tradizionale, presenta caratteristiche uniche che possono accentuare alcuni rischi psicologici per gli autori delle prepotenze. Secondo **Sourander et al. (2010)** e i dati del **Telefono Azzurro**, gli autori di cyberbullismo possono sviluppare gravi forme di disagio psicologico e sociale:
 - **Rischio di abuso di alcol e sostanze:**
L'anonimato e la mancanza di limiti nei contesti online possono amplificare i comportamenti trasgressivi e il ricorso a sostanze psicoattive come meccanismo di disinibizione.
 - **Disturbi del comportamento e iperattività:**
I cyberbulli mostrano spesso una maggiore impulsività, difficoltà a rispettare le regole e tratti associati all'ADHD (Disturbo da Deficit di Attenzione e Iperattività).
 - **Problemi relazionali:**
Nonostante la facilità con cui possono agire online, i cyberbulli spesso soffrono di **isolamento sociale** e hanno difficoltà a instaurare relazioni autentiche e sane nella vita reale.
 - **Rischio di depressione e suicidio:**
L'esposizione costante a dinamiche aggressive online, il senso di colpa e l'isolamento possono aumentare il rischio di sviluppare disturbi dell'umore e comportamenti autolesionistici. Alcuni studi segnalano un aumento del rischio suicidario anche tra gli autori di cyberbullismo.

Per quanto riguarda gli autori di prepotenze la letteratura ha individuato esiti gravi sia a lungo che breve termine (Buccoliero & Maggi, 2017; Caravita & Gini, 2010; Farrington & Ttofi, 2011; Ttofi et al., 2011):

- difficoltà di concentrazione,
- scarso rendimento scolastico che può comportare l'abbandono scolastico;
- sviluppo di convinzioni violente a 15-20 anni;
- rischio di comportamenti di abuso di sostanze, alcol, fumo;
- disturbi della condotta, comportamento deviante e maggiore probabilità di divenire autore di reato e di avere problemi con la legge;
- reiterazione di comportamenti aggressivi e violenti in famiglia e sul lavoro.

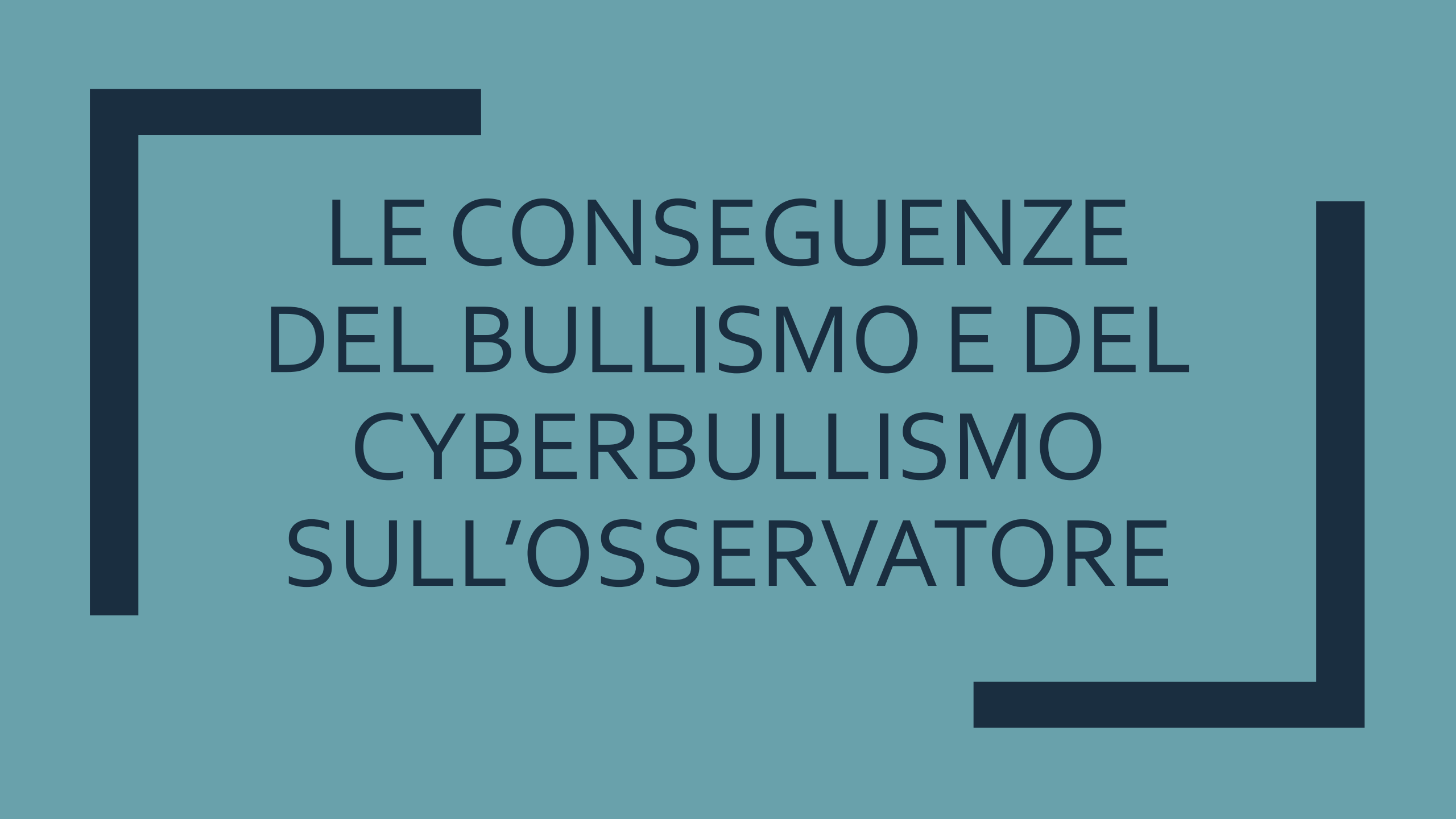
Anche per il cyberbullismo si rilevano per gli autori delle prevaricazioni esiti e correlati di disadattamento rilevanti (Sourander et al., 2010; sito del Telefono Azzurro):

- rischio di comportamenti di abuso di alcol e sostanze;
- disturbi del comportamento, della condotta e iperattività;
- problemi relazionali;
- rischio di suicidio.

Effetti a breve e lungo termine nel bullo

| Area comportamentale | Area sociale | Area cognitiva |
|-------------------------------------|---------------------|------------------------------|
| Aggressività | Popolarità fra pari | Scarso rendimento scolastico |
| Crudeltà verso gli animali | Mancanza di empatia | Bocciature |
| Acting out | | |
| Disagio scolastico | | |
| Delinquenza | | |
| Disturbo della condotta | | |
| Disturbo antisociale di personalità | | |
| Furti | | |
| Vandalismo | | |
| Abuso sostanze | | |





LE CONSEGUENZE
DEL BULLISMO E DEL
CYBERBULLISMO
SULL'OSSERVATORE

Nel caso degli osservatori che mantengono un ruolo passivo, il non prendere una posizione comporta conseguenze negative (Buccoliero & Maggi, 2017; Fedeli, 2007 citato in Buccoliero & Maggi, 2017; Saint-Pierre, 2015; Salmivalli & Voeten, 2004):

- desensibilizzazione alle prevaricazioni,
- disimpegno morale e diffusione di norme e atteggiamenti a sostegno del bullismo nel gruppo dei pari;
- senso di insicurezza, timore di venir prevaricati;
- sentimenti d'impotenza e di colpa per il non intervento;
- possibile messa in atto di comportamenti aggressivi come difesa dagli eventuali attacchi del prepotente;
- demotivazione e difficoltà scolastiche.
- Nel caso di cyberbullismo, un recente studio (Caravita, Colombo, Stefanelli, & Zigliani, 2016) ha rilevato che assistere a situazioni di bullismo e cyberbullismo suscita negli adolescenti alti livelli di stress ed emozioni negative. Inoltre, l'esposizione al cyberbullismo suscita negli osservatori emozioni di rabbia, vergogna, paura e disgusto.
- (Pabian e colleghi 2016), coloro che vengono esposti più frequentemente ad atti di cyber-bullismo come spettatori tendono, nel tempo, a mostrare livelli di responsività empatica più bassi.



LE VITTIME DEL
BULLISMO E DEL
CYBERBULLISMO

- Le vittime di bullismo e cyberbullismo subiscono gravi ripercussioni non solo nel mondo virtuale, ma soprattutto nella loro vita reale. Gli effetti si manifestano a livello psicologico, emotivo, sociale e fisico, compromettendo profondamente la loro qualità di vita.

- **Conseguenze emotive e psicologiche**

- **Ansia e depressione:** Le vittime sviluppano frequentemente sintomi di internalizzazione come ansia generalizzata e disturbi depressivi che possono cronicizzarsi.
- **Bassa autostima:** Il continuo senso di umiliazione mina profondamente l'autostima e la percezione di autoefficacia, portando la vittima a sentirsi impotente e senza valore.
- **Isolamento sociale:** Il dolore psicologico spesso spinge le vittime a chiudersi in se stesse, evitando contatti sociali. Questo isolamento può sfociare nel rifiuto di partecipare a attività scolastiche o ricreative.
- **Ideazione suicidaria:** Nei casi più gravi, il bullismo può condurre a pensieri suicidari o addirittura a gesti estremi, spinti dalla disperazione e dalla sensazione di non avere via d'uscita.

■ Manifestazioni psicosomatiche

- Le vittime non esprimono solo disagio psicologico, ma anche **sintomi fisici** legati allo stress:
 - *Disturbi del sonno (insonnia o ipersonnia)*
 - *Mal di testa ricorrenti*
 - *Dolori addominali e problemi gastrointestinali*
 - *Tachicardia e disturbi alimentari*

■ Impatto sul rendimento scolastico

- Il disagio emotivo influisce direttamente sulla capacità di concentrazione e sull'interesse scolastico:
 - **Scarso rendimento e calo delle performance accademiche**
 - **Assenteismo scolastico: Rifiuto di recarsi a scuola per paura di ulteriori aggressioni**
 - **Abbandono scolastico nei casi più estremi**

■ Comportamenti a rischio

Per far fronte al dolore psicologico, alcune vittime sviluppano strategie disfunzionali come:

- **Abuso di alcol e droghe**
- **Disturbi alimentari (anoressia, bulimia o binge eating)**
- **Comportamenti autolesionistici**

■ **Disregolazione emotiva e comportamentale**

Alcune vittime possono manifestare anche **problemi di condotta**, come:

- *Episodi di aggressività verso sé stessi o gli altri*
- *Scatti d'ira improvvisi o eccessiva irritabilità*
- *Difficoltà a gestire emozioni intense come rabbia e paura*

■ **Compromissione della sfera sociale**

La dimensione relazionale è tra le più colpite:

- ***Difficoltà nelle relazioni** con coetanei e adulti*
- ***Paura del giudizio altrui**, che porta a evitare nuove amicizie*
- *Sensazione di solitudine e isolamento*

■ **Rischi a lungo termine**

Studi recenti (Bauman, Toomey, & Walker, 2013; Gradinger et al., 2015) evidenziano che le conseguenze psicologiche del bullismo possono persistere anche in età adulta, aumentando il rischio di:

- **Disturbi d'ansia e depressione cronica**
- **Disturbi post-traumatici da stress (PTSD)**
- **Difficoltà nelle relazioni intime e lavorative**
- **Comportamenti autolesionistici e tentativi di suicidio**

Effetti a breve e lungo termine nella vittima

| Area comportamentale | Area Affettivo-relazionale | Area sociale | Area cognitiva | Area psicosomatica |
|---|---------------------------------|------------------|------------------------------|----------------------|
| Disagio scolastico | Mancanza di autostima | Rifiuto dei pari | Difficoltà di concentrazione | Insonnia |
| Calo del rendimento scolastico | Ansia | | Problemi di apprendimento | Incubi |
| Auto-aggressività | Depressione | | | Risvegli notturni |
| Autolesionismo | Mancanza di fiducia negli altri | | | Mal di testa |
| Suicidio | Ritiro sociale | | | Mal di pancia |
| Resistenza ad andare a scuola fino all'abbandono scolastico | Instabilità emozionale | | | Ammalarsi facilmente |
| | Solitudine | | | |



- L'intervento di uno specialista è fondamentale, la psicoterapia o il supporto psicologico rappresentano uno spazio di ascolto e accoglienza del disagio utile anche a trovare la forza per uscire dal ruolo passivo che alimenta il circuito.
- Per i Giovani adulti che hanno subito segretamente atti di bullismo durante la scuola la psicoterapia rappresenta uno spazio dove narrare e revisionare la propria storia, questo può aiutare ad elaborare i propri vissuti dolorosi e a trovare chiavi di volta per uscire da situazioni di analoga passività nel presente.
- Difficilmente il bullo arriva in terapia nel periodo scolastico, forte del suo "successo" tra i pari. Può accadere invece dopo, quando, finita la scuola, la sua popolarità sfuma e lo stigma sociale per le condotte aggressive diventa più forte. Il lavoro si concentrerà sulle sue abilità sociali, autostima etc.
- In terapia spesso i genitori di ragazzi bulli o bullizzati



Il supporto psicologico per i bulli

- Mira a comprendere e affrontare le radici del comportamento aggressivo.
- **Valutazione e Comprensione:** esaminare i fattori personali, familiari, sociali e psicologici che possono influenzare il comportamento del bullo.
- **Interventi Terapeutici Individuali:** per esplorare e affrontare le proprie emozioni, traumi o difficoltà personali che possono alimentare il comportamento aggressivo. La terapia cognitivo-comportamentale o altre forme di terapia possono essere adottate per aiutare il bullo a sviluppare abilità di gestione dell'impulso, migliorare l'empatia e acquisire una maggiore consapevolezza delle conseguenze del proprio comportamento.
- **Coinvolgimento dei Genitori:** Gli adulti possono fornire un supporto emotivo e collaborare per identificare le dinamiche familiari o situazioni che possono contribuire al comportamento aggressivo del bambino o dell'adolescente.
- **Programmi di Intervento Comportamentale:** I programmi di intervento comportamentale possono essere implementati per insegnare al bullo abilità alternative di risoluzione dei conflitti e di gestione dell'ira. Questi programmi possono includere l'insegnamento di strategie di comunicazione efficaci, di empatia e di autocontrollo.
- **Educazione sull'Empatia e sulla Consapevolezza:** L'educazione sull'empatia e sulla consapevolezza delle conseguenze del bullismo può essere parte integrante del supporto psicologico per i bulli. I professionisti possono aiutare il bullo a comprendere il punto di vista delle vittime e ad apprezzare l'impatto negativo del loro comportamento sugli altri.

Il supporto psicologico per le vittime

- Il supporto psicologico mira a fornire sostegno emotivo, strategie di coping e assistenza nel ripristinare la fiducia in sé stessi e nelle relazioni interpersonali.
- **Ascolto Empatico e Validazione:** Il primo passo nel fornire supporto psicologico è creare uno spazio sicuro in cui la vittima possa esprimere le proprie esperienze e sentimenti. Attraverso l'ascolto empatico si dimostra comprensione e accettazione delle emozioni della vittima, validando così la loro esperienza.
- **Interventi per il Trauma:** Molte vittime di bullismo possono sviluppare sintomi simili a quelli del disturbo da stress post-traumatico (PTSD) a causa delle loro esperienze. La terapia cognitivo-comportamentale o l'EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing), possono aiutare a ridurre i sintomi di ansia, paura e ricordi intrusivi.
- **Sviluppo di Abilità di Coping:** sviluppare e potenziare le loro abilità di coping per affrontare lo stress e le sfide emotive. Queste abilità possono includere tecniche di rilassamento, respirazione consapevole, pensiero positivo e gestione dell'ira.
- **Potenziamento dell'Autostima e della Fiducia:** Il supporto psicologico mira a ripristinare e potenziare questi aspetti positivi attraverso l'empowerment personale, l'identificazione e lo sviluppo di punti di forza e la promozione di pensieri positivi sull'identità e sulle capacità personali.
- **Esplorazione delle Relazioni e dei Supporti Sociali:** identificare fonti di supporto sociale positivo. Questo può includere il coinvolgimento familiare, l'interazione con amici di fiducia o l'accesso a gruppi di supporto.
- **Educazione sulla Gestione dei Conflitti:** Fornire alla vittima strumenti per affrontare in modo efficace i conflitti e le situazioni di bullismo può essere parte integrante del supporto psicologico. Questo può includere l'apprendimento di strategie di assertività e comunicazione efficace.