Lezione 3: Approccio educativo completo

Come discusso nei capitoli precedenti, il bullismo ha diverse cause, caratteristiche e conseguenze. Pertanto, capire come affrontare il bullismo nelle istituzioni scolastiche è una competenza preziosa per gli insegnanti e gli amministratori scolastici. È fondamentale che gli insegnanti siano in grado di gestire il bullismo per adempiere ai loro obblighi di tutela degli studenti, prevenire l'escalation del bullismo, offrire sostegno alle vittime e promuovere un clima scolastico positivo. Inoltre, promuovendo un ambiente scolastico sicuro e sano, è possibile migliorare il rendimento scolastico e il benessere di studenti e insegnanti. In questo capitolo, metteremo in evidenza l'approccio educativo al bullismo.

- 3.1 Introduzione
- 3.2 Il bullismo nel contesto educativo
- 3.3 Come possono gli insegnanti identificare e comprendere il bullismo?
- 3.4 Le tecniche per intervenire
    - 3.4.1 Il Role Playing
    - 3.4.2 Lavoro Cooperativo
    - 3.4.3 Il Problem Solving
    - 3.4.4 Il Mentoring
    - 3.4.5 L'operatore amico
    - 3.4.6 La mediazione
    - 3.4.7 Le life skills
    - 3.4.8 Sociogramma
- Bibliografia

3.1 Introduzione

Il bullismo nelle scuole è un problema serio che può avere un impatto negativo sulla salute mentale e fisica degli studenti. Può anche portare a una diminuzione del rendimento scolastico, a un aumento dell'assenteismo e a una riduzione della sicurezza scolastica. Le scuole dovrebbero adottare un approccio proattivo per affrontare il bullismo attuando politiche anti-bullismo, fornendo formazione agli insegnanti e al personale, creando un ambiente scolastico sicuro e fornendo servizi di consulenza e supporto agli studenti che sono stati colpiti dal bullismo.

Il contesto educativo del bullismo e del cyberbullismo nelle scuole può variare a seconda dell'età e del background del bersaglio. Nelle scuole e negli istituti educativi europei il bullismo può assumere la forma di aggressione fisica, insulti, esclusione e intimidazione. Spesso è orientato al bersaglio e ha un effetto angosciante e conseguenze negative sia per il target che per l'aggressore.

Un gran numero di Stati membri dell'UE non dispone di una strategia nazionale di prevenzione del bullismo e della violenza nelle scuole. Inoltre, la maggior parte non ha una strategia integrata tra l'abbandono scolastico e la prevenzione del bullismo. Anche negli Stati membri con una strategia nazionale contro il bullismo nelle scuole, esistono poche procedure sistematiche per far sentire la voce degli studenti.

È necessario concentrarsi maggiormente sulla partecipazione degli studenti nella progettazione di approcci anti-bullismo, soprattutto per gli studenti più grandi. Gli studenti sono spesso nella posizione migliore per prevenire e fermare gli episodi di bullismo e cyberbullismo e altri tipi di maltrattamenti. Perché gli studenti vedono, sentono e sanno cose che gli insegnanti spesso non vedono, e possono intervenire in modi che gli adulti e la direzione della scuola non possono fare. Sono consapevoli quando si verificano questi tipi di incidenti prima che gli adulti ne siano informati. Sono i principali spettatori e, purtroppo, anche i partecipanti di questi incidenti. Questi fattori li pongono nella posizione migliore per prevenire e combattere efficacemente il bullismo. Gli studenti hanno il potere di stabilire norme sociali di gentilezza, di connettività e di creare una classe libera dal bullismo. In risposta alla crescente diffusione del bullismo nelle scuole europee, molti Paesi hanno attuato misure per affrontare il problema.

La ricerca PISA 2018 ha sottolineato che il bullismo a scuola ha un impatto devastante sulla salute e sui risultati scolastici degli studenti. Tutto ciò, ovviamente, ha gravi conseguenze sullo sviluppo degli studenti e sul loro rendimento scolastico, ma aumenta anche il rischio che gli studenti abbandonino prematuramente la scuola e riduce il loro potenziale di vivere una vita soddisfacente.

I vari tipi di bullismo che si verificano nelle scuole europee sono evidenziati nel capitolo 1.6 Tipi di bullismo e cyberbullismo.

Uno studio condotto dall'UNESCO (2018) dimostra che in Europa il 25% degli studenti è stato vittima di bullismo fisico. Secondo questo studio, il bullismo fisico è il tipo di bullismo più frequente che si verifica nelle scuole europee. Il secondo tipo di bullismo più frequente è quello sessuale,

seguito da quello psicologico con una prevalenza del 15%. Il cyberbullismo sta diventando un problema crescente in Europa. La Commissione europea è stata in prima linea nell'affrontare il problema, collaborando con gli Stati membri, le scuole, la società civile e il settore privato per aiutare a prevenire, individuare e combattere il cyberbullismo.

3.2 Il bullismo nel contesto educativo

Nel capitolo "1.2 Il fenomeno del bullismo scolastico" si è parlato del bullismo scolastico e delle sue cause generali.

In questo capitolo si approfondisce il fenomeno del bullismo e le conseguenze che esso può avere sul contesto educativo e sui suoi protagonisti.

"*Una persona è vittima di bullismo quando è esposta, ripetutamente e nel tempo, ad azioni negative da parte di una o più persone e ha difficoltà a difendersi*".

(Olweus, D)

Il bullismo è una questione seria che riguarda molti studenti nelle scuole europee ed è un problema diffuso che colpisce sia il benessere fisico che emotivo degli studenti. Ci sono diverse ragioni per cui il bullismo si verifica nelle scuole europee, ma una delle ragioni principali è dovuta alla mancanza di consapevolezza e di educazione al problema.

Il bullismo si verifica tipicamente tra gli studenti, i cui autori spesso mancano di abilità sociali, hanno una bassa autostima, elaborano male le informazioni e lottano con problemi di adattamento.

Olweus ha descritto il "modello di personalità aggressiva" dei giovani che commettono atti di bullismo come una forza trainante del loro comportamento meschino.

Il bullismo può assumere diverse forme: verbale, sociale, fisico, cyberbullismo, intimidazione e discriminazione. Il bullismo verbale consiste nell'insultare, prendere in giro, fare commenti sessuali inappropriati, deridere e minacciare di fare del male. Il bullismo sociale comprende la diffusione di voci, la manipolazione delle amicizie, l'esclusione di qualcuno da un gruppo e la messa in imbarazzo di qualcuno in pubblico. Anche il bullismo basato sull'orientamento sessuale è aumentato negli ultimi anni a causa delle conversazioni che circondano le persone LGBT, lo status economico e la pressione dei pari possono contribuire al bullismo, perché i bulli potrebbero desiderare l'attenzione e il desiderio di essere percepiti come coraggiosi e sicuri di sé di fronte agli altri studenti.

Il bullismo fisico consiste nel colpire, calciare, spingere, danneggiare o rubare gli oggetti di qualcuno.

Il cyberbullismo consiste nell'utilizzare la tecnologia per minacciare, mettere in imbarazzo o molestare qualcuno. L'intimidazione comporta l'uso di dimensioni fisiche o di forza per intimidire

qualcuno, mentre la discriminazione è il bullismo nei confronti di qualcuno a causa della sua razza, etnia, sesso, orientamento sessuale o abilità.

È essenziale educare gli studenti e gli insegnanti al bullismo e alle sue conseguenze.

Gli insegnanti e il personale scolastico devono avere una chiara comprensione dei diversi tipi di bullismo e di come identificarli e prevenirli. Gli istituti scolastici devono inoltre disporre di politiche e procedure rigorose per affrontare e risolvere i casi di bullismo. Gli studenti dovrebbero essere incoraggiati a parlare se loro o qualcuno che conoscono è target di bullismo e dovrebbero essere istruiti su come intervenire in modo sicuro per aiutare i loro coetanei.

I bulli hanno spesso una bassa autostima. Questo è un fattore principale nel processo di trasformazione in bullo, perché trattare l'altro studente come bersaglio lo fa sentire più potente e dominante.

La pressione dei coetanei e il desiderio di integrarsi possono essere un fattore positivo nel processo di bullismo, perché alcuni studenti commettono atti di bullismo per mantenere la loro popolarità, mentre altri agiscono in modo violento o minaccioso per integrarsi. Questi studenti possono non essere necessariamente aggressivi, ma la pressione di adattarsi e di piacere agli studenti popolari può influenzarli a fare i bulli con gli altri. Avere amici bulli è un fattore di rischio, ma non una garanzia di aggressività. Essere amici di un/a ragazzo/a che commette atti di bullismo può aumentare la popolarità dello studente che probabilmente adotterà modi di pensare e di agire simili. Gli studenti timidi e ansiosi hanno una maggiore probabilità di essere vittimizzati se hanno amici fisicamente deboli e/o antipatici agli altri coetanei. Gli studenti vittimizzati tendono a frequentare altri studenti vittimizzati. Il bullismo ha conseguenze negative sulla salute sia di coloro che commettono atti di bullismo che dei target e può avere un impatto negativo anche sugli spettatori.

I **fattori** del bullismo scolastico possono essere influenzati da diversi elementi. Gli studenti che vengono percepiti come "diversi" dagli altri hanno un rischio maggiore di subire atti di bullismo. I fattori chiave sono presentati di seguito:

- Essere diversi dal resto del gruppo
- Avere una caratteristica fisica considerata "anormale"
- Avere una religione o opinioni politiche diverse
- Avere uno stile di abbigliamento diverso
- Essere percepiti come più deboli del resto del gruppo
- Avere una disabilità
- Essere in sovrappeso
- Essere la persona nuova del gruppo
- Essere intellettualmente avanzati
- Essere socialmente diversi o timidi
- Avere un diverso orientamento sessuale o identità di genere
- Avere un colore della pelle o un'etnia diversa

Secondo lo studio condotto nel 2018 dall'UNESCO, i ragazzi hanno maggiori probabilità di essere vittime di bullismo fisico, mentre le ragazze sono più attese dal bullismo psicologico, oltre che da quello sessuale.

Approfondiamo ulteriormente i fattori che scatenano gli episodi di bullismo:

- Gli studenti che non rispettano le norme sociali sono a rischio di bullismo. Ciò include gli studenti che fanno parte della comunità LGBT e quelli che infrangono le norme sociali degli stereotipi: mascolinità e femminilità.
- L'aspetto fisico rimane una delle principali cause di bullismo tra studenti: si tratta di razza, colore, stile, nazionalità e religione. In Europa, circa uno studente su quattro che ha subito atti di bullismo riferisce che ciò è avvenuto a causa del suo aspetto fisico.
- Status socio-economico: lo status economico e sociale dello studente è un fattore importante nel processo di bullismo.

Il bullismo può avere un'ampia gamma di conseguenze negative per gli studenti, sia a breve che a lungo termine. A breve termine, gli studenti target di bullismo possono subire lesioni fisiche, disagio sociale ed emotivo e difficoltà accademiche. Possono avere paura di andare a scuola, avere problemi a dormire o soffrire di una diminuzione dell'autostima. A lungo termine, possono avere maggiori probabilità di soffrire di depressione, ansia e altri problemi di salute mentale, oltre che di problemi di salute fisica. Il bullismo può anche portare a un aumento del rischio di abuso di sostanze e a difficoltà di relazione con i coetanei e gli adulti. A seconda della gravità del bullismo, le conseguenze legali possono includere la sospensione, l'espulsione o le accuse penali. Il bullismo può avere conseguenze psicologiche, come ansia, depressione, bassa autostima e difficoltà a fare e mantenere amicizie.

Le conseguenze educative del bullismo possono essere di ampia portata e di lunga durata. Gli studenti target di bullismo possono avere difficoltà a concentrarsi sui compiti scolastici, con conseguenti voti e punteggi inferiori. Può anche portare a una diminuzione della frequenza e all'abbandono totale della scuola. Si prevede che gli studenti che subiscono frequentemente atti di bullismo abbiano tassi scolastici inferiori a quelli degli studenti che non subiscono atti di bullismo.

La salute e il benessere mentale degli studenti possono essere gravemente compromessi dal bullismo. Il bullismo è associato a tassi più elevati di sensazione di solitudine e suicidio, mentre gli studenti che subiscono frequentemente atti di bullismo hanno il doppio delle probabilità di avere pensieri suicidi, con gravi conseguenze per la salute mentale. Le vittime del bullismo possono provare sentimenti di tristezza, depressione, ansia e bassa autostima. I problemi di salute mentale a lungo termine possono includere disturbi da stress post-traumatico, pensieri suicidi e un maggior rischio di sviluppare un disturbo mentale, come la depressione o l'ansia. Il bullismo può anche influire sulla capacità di rendimento scolastico o lavorativo di un individuo e può persino portare a problemi di salute fisica, come mal di testa, problemi di stomaco e disturbi del sonno. Il bullismo attivo ha avuto anche un impatto significativo sulla vita individuale, essendo il bullismo un fattore di rischio forte e specifico per i sintomi depressivi.

Le scuole europee hanno attuato una serie di politiche e strategie per combattere il bullismo e promuovere un ambiente di apprendimento sicuro e inclusivo per tutti gli studenti. Tra le misure

più significative vi è l'adozione di politiche di tolleranza zero nei confronti del bullismo, che prevedono la sanzione severa di tutte le forme di bullismo senza eccezioni. Sono stati attuati anche programmi di prevenzione, come workshop, tutoraggio tra pari e iniziative guidate dagli studenti, per migliorare la consapevolezza del bullismo, educare gli studenti a un comportamento rispettoso e incoraggiare la segnalazione di episodi di bullismo. Sono state istituite procedure di segnalazione chiare per gli studenti e il personale che devono riferire qualsiasi episodio di bullismo, con membri del personale incaricati di indagare sulle segnalazioni e intraprendere le azioni appropriate. Inoltre, le scuole offrono servizi di consulenza e supporto alle vittime del bullismo e alle loro famiglie, per aiutarle ad affrontare l'impatto emotivo e psicologico del bullismo e dotarle di strategie per prevenire episodi futuri. La collaborazione con i genitori, le comunità locali e le altre parti interessate è un altro aspetto fondamentale degli sforzi delle scuole europee per affrontare il bullismo, e i genitori sono incoraggiati a partecipare alle attività e alle iniziative scolastiche.

Buone pratiche:

- **KiVa** - È un programma basato su prove di efficacia, nato in Finlandia e adottato in diversi Paesi europei. Mira a prevenire e ridurre il bullismo promuovendo un'interazione sociale positiva e migliorando il clima scolastico generale.
- **Respect** - Questo programma è ampiamente implementato in Francia e si concentra sullo sviluppo di un comportamento rispettoso tra studenti e insegnanti, sulla promozione dell'inclusione e sulla prevenzione della discriminazione.
- **No Blame** - Questo programma è molto diffuso nel Regno Unito e prevede un approccio strutturato per risolvere gli episodi di bullismo senza colpevolizzare nessuno. Incoraggia gli studenti a identificare e risolvere i problemi da soli, con l'aiuto di compagni e insegnanti.
- **Sostegno tra pari** - Questo programma prevede la formazione di studenti leader che agiscono come sostenitori tra pari e forniscono assistenza emotiva e pratica ai loro coetanei che hanno subito atti di bullismo.
- **Gruppo di intervento sul bullismo** - Questo programma viene attuato in diversi Paesi, tra cui Paesi Bassi e Germania, e coinvolge un team multidisciplinare di professionisti che collaborano per affrontare gli episodi di bullismo e fornire sostegno agli studenti.
- **FearNot!** è un programma informatico progettato per bambini di età compresa tra i 6 e i 12 anni. Il suo obiettivo principale è aiutare i target del bullismo a evitare la vittimizzazione, diminuire gli episodi di bullismo riducendo il numero dei giovani che compiono atti di bullismo e aumentare il numero di difensori. L'applicazione immerge i bambini in un ambiente scolastico virtuale dove assistono a uno scenario di "bullismo fisico" e a uno scenario "relazionale".
- L'iniziativa **ComBuS** adotta un approccio globale a livello scolastico per affrontare il bullismo, coinvolgendo studenti, insegnanti, genitori, dirigenti scolastici e personale. L'obiettivo principale è quello di migliorare la comprensione del bullismo nelle scuole e di implementare strategie efficaci per combatterlo. Inoltre, il programma cerca di esaminare le cause del bullismo al di là dell'ambiente scolastico. Per questo motivo, una componente critica del programma è la collaborazione interdisciplinare e l'impegno delle varie parti interessate. Attraverso questo sforzo collaborativo, l'intervento mira a studiare l'impatto del bullismo sui bambini e sui giovani e a creare approcci personalizzati per combattere il bullismo.

- **ENABLE** è un'iniziativa sostenuta dall'Unione Europea che cerca di affrontare il bullismo negli ambienti educativi e ricreativi dei bambini attraverso interventi nelle scuole. Il suo obiettivo principale è quello di affrontare le cause profonde del bullismo, intervenendo sulla cultura più ampia che ne consente la persistenza. ENABLE si basa sulla convinzione che se i bambini possono migliorare le loro competenze socio-emotive e sviluppare una comprensione più profonda della natura e dell'impatto del bullismo, saranno meno propensi a intraprendere o tollerare comportamenti di bullismo, più propensi a intervenire quando sono testimoni di atti di bullismo e meno suscettibili di essere essi stessi vittime. Il progetto riconosce inoltre che il bullismo è un problema sistemico che deriva da una serie di fattori individuali, familiari, scolastici e comunitari, piuttosto che un problema isolato che riguarda solo le singole vittime e i bulli.
- L'obiettivo dell'iniziativa **#DeleteCyberbullying** è stato quello di aumentare la consapevolezza sulla diffusione e sui rischi del cyberbullismo e di diffondere strategie efficaci per identificarlo e prevenirlo nelle scuole e nelle famiglie. L'intervento è stato rivolto a bambini e adolescenti di età compresa tra i 6 e i 19 anni e ai loro genitori.
- Il programma **ConRed** mira ad affrontare il problema del cyberbullismo e altri problemi emergenti associati all'uso di Internet, incoraggiando al contempo un comportamento positivo online. I suoi obiettivi principali sono migliorare il controllo sulle informazioni disponibili online, diminuire il tempo trascorso sui dispositivi digitali e prevenire e ridurre i casi di cyberbullismo.

Come possono le scuole europee gestire il bullismo?

- **Creare un ambiente sicuro e solidale:** Le scuole dovrebbero creare un'atmosfera che favorisca un dialogo aperto e incoraggi gli individui a farsi avanti e a parlare di eventuali atti di bullismo subiti. Le scuole dovrebbero anche fornire supporto agli studenti che hanno subito atti di bullismo, come ad esempio consulenza e tutoraggio.
- **Attuare una politica di tolleranza zero**: Le scuole devono avere una politica chiara che delinei le conseguenze del bullismo e chiarisca che il bullismo non sarà tollerato.
- **Educare gli studenti e il personale**: Le scuole devono fornire una formazione sugli impatti del bullismo e su come prevenirlo. Ciò dovrebbe includere una formazione su come gestire gli episodi di bullismo, oltre a insegnare agli studenti a prendersi cura dei loro coetanei e a denunciare qualsiasi atto di bullismo di cui siano testimoni.
- **Incoraggiare l'intervento degli spettatori:** Le scuole devono creare una cultura in cui gli studenti si sentano a proprio agio nell'intervenire se sono testimoni di atti di bullismo. Ciò potrebbe includere l'introduzione di programmi di tutoraggio tra pari per formare gli studenti su come intervenire, o fornire risorse e supporto agli studenti che vogliono opporsi al bullismo.
- **Fornire risorse a genitori e tutori:** Le scuole devono assicurarsi che i genitori e i tutori siano a conoscenza delle risorse disponibili per sostenere i loro figli e di come segnalare eventuali episodi di bullismo.

https://www.youtube.com/embed/awUU9282UYM?ab_channel=SarahGraceClub

3.3 Come possono gli insegnanti identificare e comprendere il bullismo?

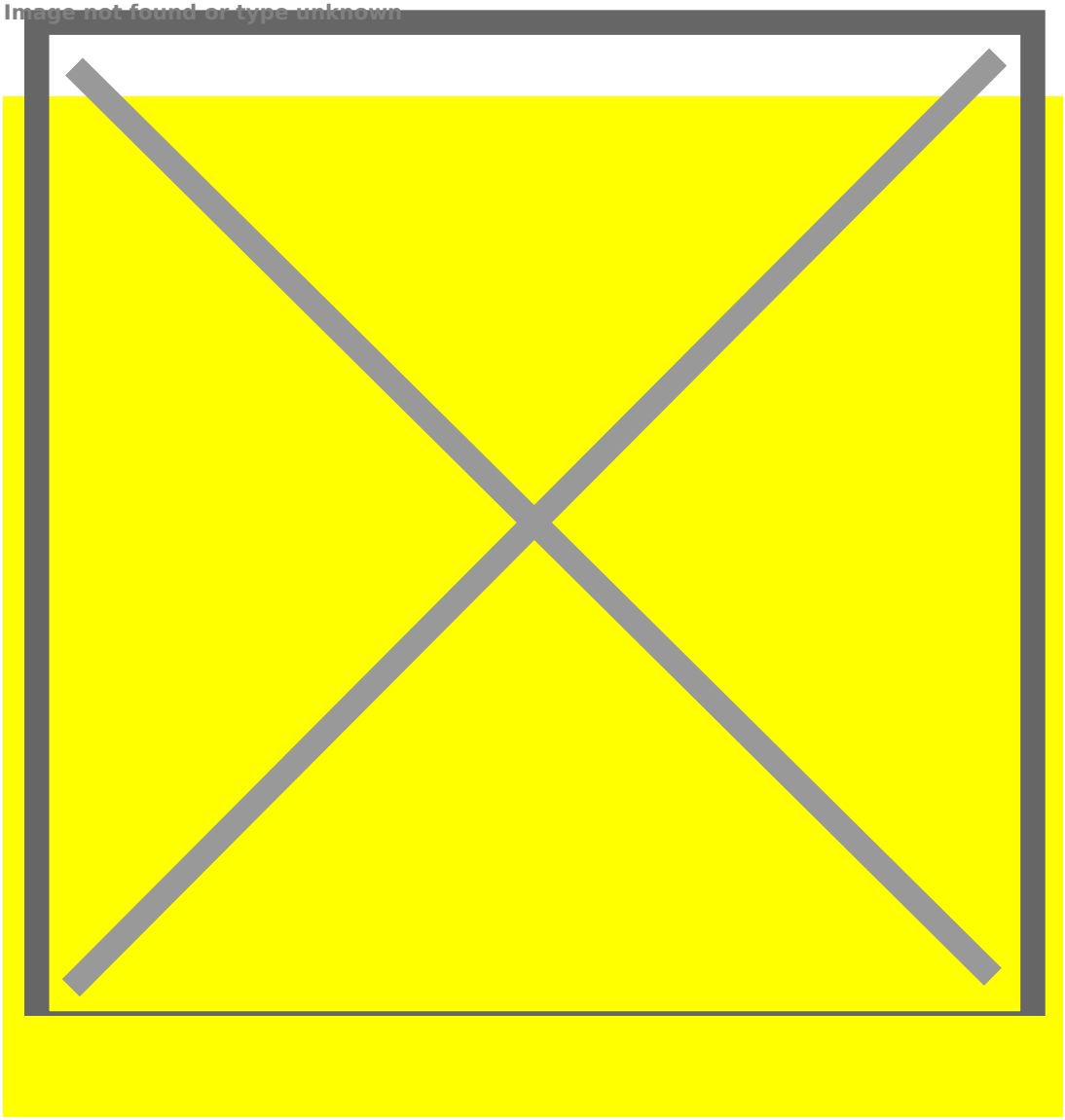
Il punto di vista degli insegnanti sul bullismo può essere influenzato da diversi fattori. L'approccio indiretto e diretto del giovane che commette atti di bullismo e degli spettatori, il tipo di bullismo (fisico, sessuale, psicologico, cyberbullismo e sociale) e la reazione del target possono definire una chiara reazione delle autorità scolastiche. Questi fattori caratterizzano l'approccio e il modo in cui gli insegnanti e la direzione della scuola scelgono di rispondere agli episodi di bullismo. Gli insegnanti e i genitori devono essere parte della soluzione e partecipare al processo di prevenzione del bullismo e del cyberbullismo. Devono essere consapevoli del fatto che il bullismo si verifica spesso in aree come i bagni, i campi da gioco, i corridoi affollati, nonché tramite telefoni e computer, ma il bullismo deve essere preso sul serio. Se gli insegnanti osservano un comportamento di bullismo in classe, devono intervenire immediatamente per fermare il comportamento, documentare l'incidente e informare l'amministrazione scolastica competente in modo che l'incidente possa essere indagato. Possono lavorare con gli studenti a livello di classe per sviluppare regole contro il bullismo. Coinvolgere gli studenti in una serie di esercizi formali di role playing e in compiti e attività correlati. Queste potrebbero includere la dimostrazione di metodi alternativi di interazione con atti di bullismo o l'implementazione di attività di apprendimento cooperativo per ridurre l'isolamento sociale.

Aumentare la supervisione degli adulti nei momenti chiave è un'altra strategia per prevenire il bullismo a scuola. Se invece parliamo di cyberbullismo, presente più che mai nelle nostre realtà, gli insegnanti possono combatterlo in modo specifico riconoscendo la tecnologia

attuale. I giovani di oggi sono spesso definiti "nativi digitali" o "generazione Z". I giovani di oggi non conoscono la vita senza i media digitali. Utilizzano i social media quotidianamente e stanno lentamente prendendo il sopravvento sulle loro vite. La maggior parte degli insegnanti e degli adulti dovrebbe sforzarsi di fare la transizione digitale e di abbracciare la tecnologia in continua evoluzione. Con la transizione digitale, insegnanti e genitori possono affrontare in modo specifico il cyberbullismo insegnando l'alfabetizzazione digitale. L'alfabetizzazione digitale è la comprensione della capacità di utilizzare gli strumenti e le reti tecnologiche in modo specifico per individuare, ricercare, valutare criticamente e creare informazioni. L'insegnamento dell'alfabetizzazione digitale aiuta gli studenti a diventare buoni cittadini digitali e ad avere un pensiero critico.

In questo diagramma viene presentato sistematicamente il modo in cui gli insegnanti possono identificare se hanno a che fare con un episodio di bullismo:

Image not found or type unknown



Dopo aver identificato il tipo di bullismo, i protagonisti dell'episodio, la direzione della scuola e gli insegnanti dovranno creare consapevolezza e trovare soluzioni adeguate per gestire il caso. Creare consapevolezza nelle scuole per combattere il bullismo è obbligatorio perché aiuta a creare un ambiente sicuro per tutti gli studenti. Gli studenti verranno istruiti sulle conseguenze del bullismo e su come riconoscerlo. Creando consapevolezza e trovando modalità di intervento adeguate, le scuole possono fornire agli studenti gli strumenti per aiutare a prevenire il bullismo. La consapevolezza incoraggia anche una cultura del rispetto e dell'accettazione, che può contribuire a costruire una comunità scolastica più forte.

Gli insegnanti hanno un ruolo e un'influenza importanti nel riconoscere e rispondere agli episodi di bullismo. Se l'insegnante comprende la dinamica della situazione e i fattori principali del bullismo, può trovare una soluzione immediata.

Nei prossimi sottocapitoli, verranno messe in evidenza le metodologie per prevenire e gestire gli episodi di bullismo.

3.4 Le tecniche per intervenire

Per quanto riguarda la prevenzione del bullismo e del cyberbullismo, occorre riflettere sul fatto che non è strettamente necessario proporre attività cosiddette “speciali” (percorsi cioè che si possono realizzare una tantum e limitatamente nel tempo); vi sono infatti attività curriculari e strategie didattiche abitualmente adottate dagli insegnanti che permettono di raggiungere obiettivi non solo cognitivi ma anche educativi, in quanto, per le loro modalità di realizzazione, favoriscono nei ragazzi la maturazione di stili relazionali positivi e di abilità prosociali. Da ciò ne consegue che tali attività diventano lo strumento di prevenzione privilegiato poiché: • coinvolgono contemporaneamente l’intera classe (o bambini di classi diverse); • possono essere proposte con una certa continuità durante l’anno scolastico. Queste attività sono state pensate per coinvolgere nell’intervento di prevenzione l’intera classe con un riguardo particolare per i target e con l’intento di sensibilizzare i soggetti potenzialmente positivi ma spesso indifferenti e apatici verso le sorti dei compagni più deboli, alunni cioè non direttamente implicati in episodi di bullismo nel ruolo di target o prevaricatore, ma che agiscono in parallelo al bullo come sostenitori passivi o osservatori indifferenti. Accanto ai due principali “attori” del bullismo, infatti, vi sono individui non direttamente coinvolti ma che con il loro atteggiamento di indifferenza favoriscono il perpetrarsi del fenomeno: sono i cosiddetti esterni ovvero quella “maggioranza silenziosa” che, pur non approvando le prepotenze, di fatto le tollera e non interviene a difesa della vittima per paura di ritorsioni o per conservare la sua tranquillità. L’obiettivo è quello di proporre attività che valorizzino i coetanei come “agenti di cambiamento” facendo leva sulle risorse positive della classe e sulla naturale capacità dei ragazzi di provare empatia per i compagni in difficoltà.

3.4.1 Il Role Playing

Role Playing significa, letteralmente, gioco dei ruoli. Si tratta di una rappresentazione drammatica di situazione conflittuali e rilevanti per la persona. La caratteristica del role playing è l'assunzione di un certo ruolo, in relazione al quale il soggetto agisce sulla scena drammatica con molta libertà di comportamento e di decisione. Tale tecnica consente agli individui di mettersi in prova in altri ruoli, di far emergere i propri vissuti e la tensione emotiva ad essi ancorata.

Ecco un'**attività di Role Playing da proporre in classe**:

Obiettivi: promuovere la consapevolezza del problema, sviluppare l'empatia e comprendere le emozioni della vittima, riflettere sulle responsabilità degli osservatori.

Realizzazione: l'insegnante invita gli alunni a scrivere un breve testo in cui raccontano un episodio di prepotenza che hanno subito o al quale hanno assistito come osservatori.
I testi vengono letti ai compagni e se ne sceglie uno da interpretare con un role playing.
Si individuano tra i ragazzi gli "attori" per i ruoli di soggetto che commette atti di bullismo, target, e spettatori; il racconto viene interpretato rispettando fedelmente quanto è scritto.
Si chiede agli attori che cosa hanno provato mentre "fingevano" di essere il target o gli spettatori:
• come mi sono sentito?
• come mi sentirei se mi succedesse davvero?

Successivamente gli alunni possono suddividersi in gruppetti di 4-5 e provare a delineare una possibile soluzione che consenta alla vittima di trovare aiuto.

A turno ogni gruppo propone la soluzione individuata che viene immediatamente rappresentata dagli "attori" per verificare cosa potrebbe succedere nei vari casi; il gruppo riflette sull'efficacia o meno delle soluzioni proposte.
La discussione può essere guidata con le seguenti domande:
• Che cosa si prova quando si subiscono prepotenze?
• Quali possono essere le conseguenze per un ragazzo vittima di prepotenze?
• Qual è la soluzione più efficace? Perché?
• Cosa dovrebbe fare un bambino se subisce prepotenze?

Approfondimento:
riflettere sul ruolo degli osservatori:
• cosa provi quando vedi un compagno che subisce una prepotenza?
• come ti comporti? Perché?
• il tuo comportamento può migliorare o peggiorare la situazione della vittima?

• cosa potresti fare per aiutare la vittima?

Variante: riproporre la medesima attività assegnando ad ogni alunno un ruolo diverso da quello precedentemente interpretato, in modo che ciascuno, di volta in volta, abbia la possibilità di sperimentarsi nei panni di target, di aggressore e di spettatore.

3.4.2 Lavoro Cooperativo

IL LAVORO COOPERATIVO: la cooperazione soddisfa il bisogno di sicurezza dell'individuo e in modo particolare crea situazioni di confronto e di discussione finalizzate alla soluzione creativa di problemi, al miglioramento del clima di classe e a un apprendimento efficace e produttivo.

Attività: apprendimento cooperativo

Obiettivi: imparare a lavorare insieme, migliorare le relazioni tra pari, migliorare il rendimento scolastico.

Realizzazione: i ragazzi suddivisi in gruppi di 4 leggono e imparano insieme un argomento di studio (storia, geografi a, scienze, ecc.). Nel piccolo gruppo si legge il testo, ogni alunno individua le parole o i concetti che non conosce e cerca di comprenderli con l'aiuto dei compagni. A turno ciascuno prova a ripetere agli altri quello che ha capito.

Variante: i ragazzi, vengono suddivisi in gruppi da 4/5 alunni; ciascun gruppo approfondisce un aspetto diverso di uno stesso argomento (es. Regione Lazio: un gruppo approfondisce l'aspetto fisico del territorio, uno l'economia della regione, uno usi e costumi, ecc.). Ogni componente, con l'aiuto dei compagni, deve leggere ed imparare l'argomento che gli è stato assegnato. Alla fine di questa prima fase di lavoro, vengono costituiti dei gruppi misti, in cui è presente almeno un "esperto per ogni aspetto approfondito (ogni gruppo, pertanto, sarà composto da un alunno che ha studiato l'aspetto fisico, da un altro che si è occupato dell'economia, da un altro ancora che ha approfondito gli usi e costumi, ecc.). Ciascuno diventa quindi responsabile non solo del proprio apprendimento, ma anche di quello degli altri, dato che, nel nuovo gruppo, dovrà spiegare ciò che ha precedentemente imparato.

Consigli per la realizzazione:

• definire con precisione i tempi di lavoro
• organizzare lo spazio per evitare che vi siano interferenze tra i vari gruppi
• non fare gruppi troppo numerosi per evitare la confusione e la scarsa produttività durante il lavoro
• se nella classe ci sono più bulli evitare di inserirli nello stesso gruppo di lavoro ma dividerli. Affiancare il bullo a compagni che non sono soggetti alla sua influenza negativa e hanno un buon livello di autostima e di assertività
• se nella classe c'è un bambino che spesso subisce prepotenze, evitare di farlo lavorare nello stesso gruppo del bullo, ma affiancarlo a compagni più tranquilli, con cui si trova bene, che possano aiutarlo ad acquisire sicurezza e autostima
• suddividere i compiti all'interno di ogni gruppo in modo da facilitare l'equa partecipazione di tutti.

3.4.3 Il Problem Solving

Il PROBLEM SOLVING: è una tecnica metacognitiva che permette all'alunno di prendere consapevolezza del problema e di controllarne le modalità

È suddiviso nelle seguenti fasi:

1. Identificazione e analisi del problema:

Agli studenti viene chiesto di esporre quelli che a loro parere sono i problemi che vivono all'interno della loro classe.

Metodologia:

- Viene richiesto di scrivere su biglietti anonimi o attraverso lo svolgimento di un tema i problemi vissuti all'interno della classe.
- I problemi possono emergere spontaneamente durante la discussione
- Tra i vari problemi proposti viene effettuata una graduatoria per individuare quello che si desidera affrontare per primo (votazione per preferenza)
- Esempi: prese in giro, offese, minacce, picchiare, dispetti, relazione con i docenti, disturbo della lezione, danno o furto di materiale personale, esclusione dai giochi, giochi aggressivi, rivelare segreti personali.

2. Definizione del problema:

Metodologia:

- Un modo per chiarire il problema è quello di scomporlo nei suoi elementi costitutivi, descrivendolo in termini concreti e verificabili
- A tale scopo può risultare utile individuare una situazione esemplificativa tratta dall'esperienza individuale, cercando di definirla nel modo più specifico e concreto possibile (Qual è la situazione in cui il problema si manifesta? Dove? Quando? Con chi?)
- Esempi: "disturbo durante la lezione" ---> chiacchiericcio generale della classe; alcuni compagni si alzano dal banco e infastidiscono
- Esempi: "mancanza di rispetto tra i compagni" ---> picchiare, danneggiare il materiale, prendere in giro

3. Individuazione di possibili soluzioni

Metodologia:

- Evitare di valutare in modo negativo le idee presentate (clima di partecipazione non giudicante)
- Avere l'accortezza di definire il problema e gli obiettivi che si vogliono raggiungere all'inizio dell'attività e ogni volta ciò si renda necessario
- Fornire a tutti i partecipanti la possibilità di intervenire
- Offrire stimoli e suggerimenti quando si presentano delle interruzioni
- Problema: Studenti delle altre classi che durante la ricreazione nascondono il materiale e scrivono parolacce sui libri.
- Soluzioni:
    - Perizia grafologica;
    - Telecamere;
    - Nascondere un compagno in classe;
    - Fare turni di guardia;
    - Installare un sistema di allarme;
    - Mettere delle trappole;
    - Registratore audio nascosto;
    - Chiudere a chiave la porta;
    - Mettere di guardia la direttrice;
    - Mettere del filo spinato;
    - Mettere dei raggi infrarossi;
    - Nascondere gli oggetti.

4. Scelta della soluzione migliore

Metodologia:

- Elencare per ogni soluzione tutte le conseguenze possibili;
- Soppesare per ogni soluzione vantaggi e svantaggi
- Esempio:
    - Problema: chiacchierare durante la lezione
    - Soluzione: sospendere chi chiacchiera
    - Vantaggio: Riuscire a seguire la lezione
    - Svantaggio: bisognerebbe applicarla troppe volte, si perdono le lezioni e si rimane indietro, bisogna fare troppi compiti a casa, si viene sgridati dai genitori.

5. Piano d'azione:

- A seconda del tipo di soluzione individuata, l'attuazione può essere preparata:
    - Utilizzando il role play
    - Facendo cartelloni che ricordano le regole di comportamento individuate
    - Coinvolgendo l'insegnante
    - Nominando un responsabile

- Esempio:
    - Problema: ricevere offese

- Soluzione: far finta di niente (tra rispondere a tono, parlare per capire il perchè, alzare le mani, dirlo ai professori)
- Come si fa a far finta di niente?
  - Esprimo disprezzo guardando negli occhi chi mi offende e poi mi giro
  - Mi giro dall'altra parte come se non avessi sentito
  - Faccio un sorrisino ironico e mi allontano
  - Guardo con indifferenza chi mi offende e continuo a fare quello che facevo prima

- Role play

6. Valutazione:

- Giro di opinioni
- Raccolta di auto osservazioni

Gli obiettivi:

• imparare a risolvere i problemi in gruppo

• incrementare i comportamenti prosociali

• migliorare il clima di classe e le relazioni tra pari

• rendere i ragazzi stessi "agenti di cambiamento", facendo leva sulle loro naturali abilità di dare aiuto ai coetanei

• migliorare l'apprendimento e il rendimento scolastico

3.4.4 Il Mentoring

Molti di noi hanno sperimentato nella propria giovane età un incontro speciale, con una figura adulta non parente come un educatore, un insegnante, un amico, un vicino o un allenatore, che ha rappresentato un punto di riferimento, un modello di comportamento e uno stimolo forte per la crescita personale. Parliamo in questo caso di "natural mentoring". E' partendo da queste relazioni spontanee, che in modo volontario mettono in rapporto le generazioni portando alla maturazione attraverso le risorse presenti nella comunità, che si sviluppa il Mentoring.

Il Mentoring è quindi un tipo di relazione formale, che non nasce casualmente ma si sviluppa con uno scopo di crescita e miglioramento personale. Strumento principale è la **relazione "mentore-mentee".**

La scoperta dell'efficacia di queste relazioni, e gli effetti benefici riscontrati hanno portato, a partire dagli anni '80, ad impostare programmi di Mentoring strutturati con l'obiettivo principale di ridurre l'abbandono scolastico. I risultati interessanti delle prime esperienze e i bassi costi dell'intervento, che si strutturava solitamente per mezzo di volontari, hanno permesso una sua rapida espansione.

Il termine mentoring trae origine dalle saghe epiche greche: Mentore era infatti l'amico leale di Ulisse a cui lo stesso eroe affida il figlio in sua assenza. Oggigiorno nell'ambito dei programmi di prevenzione, il termine mentoring sta ad indicare:

- un **tipo particolare di relazione uno a uno**, nella quale una persona con specifiche abilità e competenze (il mentor) mette un giovane (il mentee) nelle condizioni di sviluppare le proprie.
- una **relazione personale stretta** (la close relationship) in un processo di lavoro comune per raggiungere obiettivi concordati.
- una **relazione reciproca**, un'alleanza dalla quale sia mentor che mentee traggono beneficio.

Il Mentoring rivolgendosi a bambini e preadolescenti che presentano delle difficoltà, cerca di evitare che queste si stabilizzino nel tempo e diventino base di problemi e disagio in adolescenza ed in età adulta.

La scuola è il contesto dove vengono realizzati la maggior parte dei programmi di mentoring in Italia e all'estero. Nelle scuole il mentoring offre una risposta concreta e diventa modello di azione creativa, rispetto alle tradizionali modalità di intervento.

Per la Psicologia di Comunità, il Mentoring è inteso come programma di prevenzione indicata, cioè si rivolge a giovani che pur non avendo problematiche conclamate, hanno mostrato qualche "segnale" di rischio (es. comportamentale, di abbandono scolastico, di isolamento, etc.) colto ed

interpretato dai genitori o dagli insegnanti.

A livello individuale si cerca di lavorare sulle competenze, abilità e risorse dell'individuo, per renderlo più capace di affrontare in modo adeguato le relazioni nei diversi contesti di vita e di risolvere in modo più efficace i problemi.

3.4.5 L'operatore amico

Il modello dell’operatore amico prevede l’attivazione nella classe di un piccolo gruppo di compagni coinvolti attivamente nel dare supporto e sostegno agli altri, con compiti che spaziano da attività pratiche di tipo organizzativo ad interventi quali il sostegno emotivo, l’ascolto attivo e la consulenza.

Nello specifico i **compiti** di tale figura sono:

1. organizzare giochi o altre attività per i compagni più soli durante le pause dell’attività didattica

2. aiutare i compagni con maggiori difficoltà di rendimento a studiare o a fare i compiti

3. essere disponibili ad aiutare e ad ascoltare coloro che hanno un problema

4. stare vicino ai compagni rifiutati, isolati o attaccati da altri

5. essere vicini emotivamente ai compagni che vivono un momento particolare o difficile della loro vita.

Fasi per la realizzazione dell’intervento

Intervento preliminare nella classe

Questa prima fase serve a preparare il terreno per il progetto sia all’interno della classe nei confronti delle altre classi, degli insegnanti e dei genitori. Occorre attivare in classe percorsi di approfondimento a partire da stimoli culturali o di attualità.

Può essere utile pubblicizzare l’esperienza con la scelta di un logo e di uno slogan per il progetto, in modo da favorire la visibilità nei confronti della scuola.

Attività preparatorie per la selezione degli operatori

La seconda fase prevede la selezione dei ragazzi che andranno a svolgere il compito di op.am. I ragazzi sono invitati a designare coloro che presentano caratteristiche di disponibilità, altruismo, fiducia, ascolto e capacità di mediazione. Per orientare i ragazzi nella scelta sono previste delle attività preliminari: Circolo d’aiuto, Condividere, Stabilire una relazione d’aiuto. La scelta definitiva degli operatori sarà fatta in modo bilanciato tra i risultati delle indicazione della classe, le autocandidature dei ragazzi stessi, la valutazione degli insegnanti.

Il training comunicativo-relazionale per gli operatori

I ragazzi selezionati (in genere in un numero di 3-4) partecipano ad un training condotto dal supervisore per almeno 5-8 ore, possibilmente concentrate in una o al massimo due giornate e al di fuori dell'edificio scolastico.

Gli obiettivi che il training si propone di raggiungere sono:

- Sviluppare le capacità di ascolto
- Assumere una posizione corretta per comunicare disponibilità e attenzione
- Favorire la comunicazione in chi chiede aiuto, utilizzando domande aperte
- Comprendere le emozioni e i segnali non verbali dell'altro
- Utilizzare un approccio del tipo problem-solving per aiutare il compagno in difficoltà.

L'intervento nella classe

L'inizio dell'attività degli operatori è un momento molto delicato: è quindi importante un momento in cui gli operatori stessi comunicano le esperienze vissute durante il training e progettano insieme ai compagni un programma di intervento per la classe, sottolineando che gli operatori hanno un ruolo speciale, ma sono al servizio degli altri e del gruppo-classe. Nel caso s'individuano delle esigenze specifiche per alcuni ragazzi, è importante che l'insegnante incontri individualmente gli alunni destinatari, in modo da confermare il loro consenso. Durante la fase d'intervento gli operatori-amici hanno come referente il supervisore, il cui compito è quello di offrire occasioni di riflessione e di orientarli di fronte a situazioni difficili, ma anche a definire i limiti delle loro attività.

Il passaggio delle consegne

Il progetto ha una struttura piramidale e prevede un coinvolgimento sempre più massiccio di alunni. E' opportuno, quindi far ruotare gli alunni con compiti di operatore-amico fino a coinvolgere l'intera classe.

3.4.6 La mediazione

LA MEDIAZIONE tra pari consiste in un metodo strutturato di gestione e risoluzione delle difficoltà interpersonali con l'aiuto di un gruppo di compagni mediatori, che in genere operano a coppie.

E' un modello che si rivela appropriato nella risoluzione di conflitti, soprattutto quando si tratta di risolvere casi difficili e persistenti.

Dal momento che il concetto di conflitto risulta centrale per la comprensione di questo modello, cerchiamo ora di approfondirlo.

Il conflitto è un fatto inerente e derivante dall'interazione umana, poichè è inevitabile trovarsi di fronte ad opinioni, desideri ed interessi differenti.

Si ritiene spesso che la conseguenza naturale di un conflitto sia l'aggressività e il peggioramento delle relazioni.

In realtà questa conclusione non è così scontata, in quanto la risoluzione di un conflitto può essere negativa e distruttiva, ma anche positiva, cioè consistere in un'opportunità di conoscere meglio se stessi e gli altri.

In particolare, l'esito positivo è conseguente alla capacità di modificare il conflitto in modo da permettere l'evoluzione e la trasformazione delle relazioni tra le parti, consentendo un maggiore avvicinamento e rispetto reciproco.

Questo modo di affrontare il conflitto richiede l'acquisizione di abilità e competenze specifiche, una delle quali è proprio la mediazione.

"La mediazione è un metodo di risoluzione dei conflitti in cui le due parti fanno ricorso volontario ad una terza persona imparziale, il mediatore, per arrivare ad un accordo soddisfacente. La mediazione si basa sulla cooperazione, poichè promuove la ricerca di una soluzione da cui entrambi i soggetti, e non solo uno di essi, possono trarre beneficio.

Affinchè il processo di mediazione sia possibile, è necessario che le parti siano motivate e di conseguenza cooperino con il mediatore per risolvere la disputa.

La facilità nel far sì che l'accordo sia rispettato dipende dalla possibilità che la proposta scaturisca dagli interlocutori stessi e non sia imposta dall'esterno, magari come punizione. Ciò implica che le regole non nascono soltanto da un'autorità dominante ma possono essere concordate di comune accordo tra due persone, che in tal modo si rendono protagoniste e responsabili della loro creazione e del loro rispetto.

Il processo di mediazione si svolge in alcune fasi, in primo luogo c'è il momento della premeditazione, quando cioè i due mediatori incontrano le parti separatamente per determinare se la mediazione sia la modalità più appropriata per risolvere il conflitto.

Le parti cioè devono manifestare la volontà di risolvere il problema con l'intervento del mediatore e di collaborare nel processo. Questo è anche il momento per aiutare le parti a scaricare le emozioni legate al conflitto, in modo da poter giungere alla mediazione con un minor carico emotivo e una maggiore apertura verso l'altro.

In seguito agli incontri singoli viene predefinita una data di incontro nella quale saranno presenti oltre ai due mediatori anche i due soggetti interessati, viene loro esplicato come si procede in un sistema di mediazione e poi vengono invitati a turno ad esprimere la loro visione dell'accaduto, aiutandoli ad esprimere anche le emozioni vissute in modo ovviamente non aggressivo.

I mediatori devono porre delle domande per approfondire o rendere più concreti quegli aspetti che risultano poco chiari. Nel fare questo devono ricordarsi che fino a questo momento entrambe le parti sono convinte di avere ragione.

Fatto ciò viene chiesto alle parti di pensare ad una possibile soluzione. Sarà importante in questa fase discutere e valutare ogni proposta. Se il problema è complesso conviene iniziare ad elaborarne i punti più semplici, in modo da dare l'impressione di compiere passi avanti in senso collaborativo.

Questo è un modo per favorire la diminuzione di un'ostilità e arrivare così a trattare i punti più conflittuali con un atteggiamento di maggiore collaborazione.

Una volta deciso quale delle proposte sia più attuabile e soddisfacente per entrambe le parti, si redige un accordo che entrambe le parti si impegneranno a rispettare.

Vista la buona dote comunicativa e di ascolto attivo che vengono richieste da questo approccio se ne consiglia l'uso soprattutto tra ragazzi delle scuole superiori mentre risulta più difficilmente applicabile a contesti dove l'età dei ragazzi è minore.

3.4.7 Le life skills

L’Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) nel 1993 ha pubblicato il documento “Life skills education in schools” che contiene l’elenco di tutte quelle skills (abilità, competenze) che è necessario apprendere per mettersi in relazione con gli altri e per affrontare i problemi, le pressioni e gli stress della vita quotidiana.

L’idea di base è quella di far acquisire a ciascun ragazzo o ragazza quei saperi, quei modi di essere che lo aiuteranno a diventare una persona, un cittadino, un lavoratore responsabile, partecipe alla vita sociale, capace di assumere ruoli e funzioni in modo autonomo, in grado di saper affrontare le vicissitudini dell’esistenza.

Si tratta di “competenze sociali e relazionali che permettono ai ragazzi di affrontare in modo efficace le varie situazioni; di rapportarsi con autostima a se stessi, con fiducia agli altri e alla più ampia comunità (dalla famiglia, alla scuola, al gruppo degli amici e conoscenti, alla società di appartenenza, ecc).

Il “nucleo fondamentale” delle “skills of life” è costituito dalle seguenti abilità e competenze:

- **Decision making** (capacità di prendere decisioni): prendiamo una buona decisione quando valutiamo le diverse possibilità che abbiamo e le conseguenze che ne possono derivare. Una decisione non è mai buona in assoluto, ma lo è rispetto ad uno specifico contesto e a se stessi. Una buona decisione tiene conto della complessità dell’essere umano, di se stessi con: le proprie priorità, i propri obiettivi, i propri punti di forza e debolezza, i propri valori, la propria cultura e le proprie emozioni; e del contesto: le persone coi propri obiettivi, valori, bisogni; le relazioni tra le persone ed il clima emotivo; l’ambiente: oggetti, spazi, clima atmosferico, ecc … la cultura.
- **Problem solving** (capacità di risolvere i problemi): Risolvere i problemi significa individuare soluzioni efficaci ad una situazione problematica tenendo presente il contesto e le persone coinvolte, compreso se stessi. Risolvere i problemi in modo efficace significa soddisfare sia i bisogni razionali e pratici che quelli relazionali ed emotivi.
- **Pensiero creativo**: la creatività serve per pensare ad alternative possibili, avere idee originali per trovare soluzioni, uscire da situazioni difficili o da schemi comportamentali che ci bloccano. In questo contesto la creatività diventa sinonimo di: abilità nel trovare alternative, curiosità, idee originali, varietà di interessi. Così definita la creatività è molto utile nella soluzione dei problemi, nella presa di decisioni, permette di trovare alternative originali nelle situazioni difficili e può rappresentare un ottimo antidoto allo stress.
- **Pensiero critico:** il senso critico consiste nel saper analizzare informazioni, situazioni ed esperienze in modo oggettivo, distinguendo la realtà dalle proprie impressioni soggettive e i propri pregiudizi, significa riconoscere i fattori che influenzano pensieri e comportamenti propri ed altrui e per questo aiuta a rimanere lucidi nelle scelte.

- **Comunicazione efficace**: comunicare in modo efficace significa sapersi esprimere in ogni situazione con qualunque interlocutore sia a livello verbale che non verbale (espressioni facciali, la voce e la postura), in modo chiaro e coerente con il proprio stato d'animo. Comunicare in modo efficace significa fare in modo che il messaggio che io (emittente) desidero comunicare all'altro (ricevente) arrivi in modo da poter essere compreso, ricordando che può esserci "rumore di fondo", cioè possono esserci interferenze sia esterne (vero e proprio rumore, linea telefonica disturbata, ecc...) che interne (emozioni, pensieri che interferiscono con l'espressione e la comprensione del messaggio). Pertanto è necessario tenere in alta considerazione il segnale di ritorno che ricevo dall'altro, il feedback e cioè: l'ascolto delle parole e l'osservazione delle espressioni facciali, la voce, la postura e le parole, per verificare se il mio messaggio è arrivato.
- **Capacità di relazioni interpersonali**: aiuta a mettersi in relazione e a interagire con gli altri in maniera positiva, riuscire a creare e mantenere relazioni amichevoli che possono avere forte rilievo sul benessere mentale e sociale. Tale capacità può esprimersi sul piano delle relazioni con i membri della propria famiglia, favorendo il mantenimento di un importante fonte di sostegno sociale; può inoltre voler dire essere capaci, se opportuno, di porre fine alle relazioni in maniera costruttiva.
- **Autoconsapevolezza**: La consapevolezza di sé ha a che fare con CONOSCERE SE STESSI. Essere consapevoli significa saper identificare: i propri punti di forza, le proprie aree deboli, il proprio modo di reagire di fronte alle situazioni, le proprie preferenze (es. in quali situazioni sto bene e in quali non mi sento a mio agio?), i propri desideri, i propri bisogni, le proprie emozioni.

La consapevolezza emotiva è la base per una buona consapevolezza di sé e consiste nel saper riconoscere i segnali emotivi del proprio corpo e dare un nome alle emozioni che si provano e che ci "informano" sulle nostre preferenze, gusti e bisogni.

- **Empatia**: è la capacità di mettersi nei panni degli altri, cioè di riconoscerne e condividerne le emozioni. Utilizzare l’empatia significa comprendere come si sente l’altra persona non solo con la testa, ma anche con il cuore e la pancia. L'ascolto attivo ed interessato è la base per una buona empatia. Provare empatia può aiutare a migliorare le interazioni sociali per es. in situazioni di differenze culturali o etniche.
- **Gestione delle emozioni:** implica il riconoscimento delle emozioni in noi stessi e negli altri; la consapevolezza di quanto le emozioni influenzino i comportamenti e la capacità di rispondere alle medesime in maniera appropriata. Gestire le proprie emozioni non significa controllarle, ma utilizzarle quali strumenti per agire, senza farsi travolgere o trasportare dalle emozioni, cioè re-agire. Gestire le proprie emozioni rende padroni di se stessi, perché ci permette di rimanere lucidi, efficaci senza perdere la testa: significa scegliere i propri comportamenti, quindi essere intenzionali nelle scelte valutandone gli effetti su noi stessi e sugli altri.

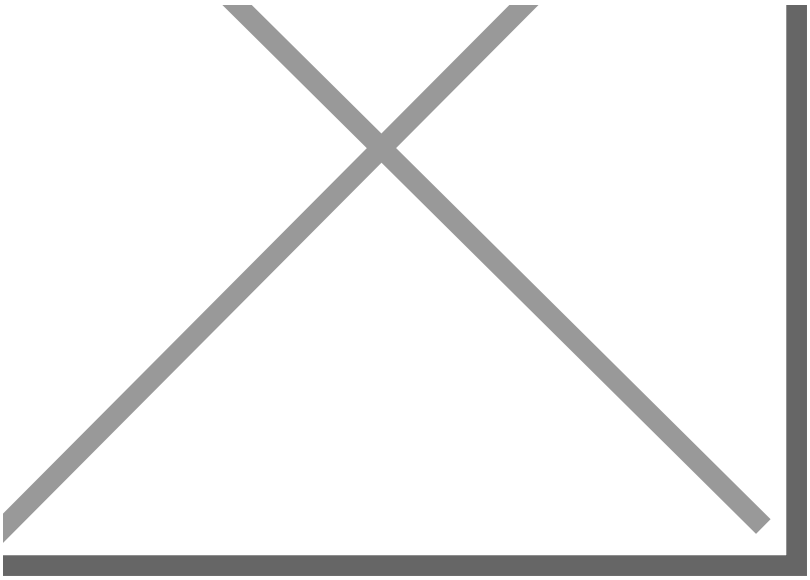
- **Gestione dello stress**: consiste nel riconoscere le fonti di stress nella vita quotidiana, nel comprendere come queste ci “tocchino” e nell’agire in modo da controllare i diversi livelli di stress. Gestire lo stress significa: tornare ad uno stato di benessere psicofisico, trovare strategie per modificare l'ambiente oppure noi stessi, ovvero: i pensieri, le emozioni, le reazioni abituali.

3.4.8 Sociogramma

Uno strumento utile ed efficace per analizzare le relazioni all'interno di un gruppo classe è il **sociogramma.** Tramite alcune domande da porre agli alunni, è possibile arrivare ad una rappresentazione grafica che evidenzia la posizione di ogni alunno all'interno del gruppo. Questo permette di sviluppare un maggior equilibrio interno e di aiutare alcuni bambini a risolvere i loro problemi di socializzazione.

Le domande sono le seguenti:
1- Durante la ricreazione chi sceglieresti per giocare fuori in giardino? (scegli due compagni)
2- Durante la ricreazione chi non sceglieresti per giocare fuori in giardino? (scegli due compagni)
3- Se la maestra ti facesse scegliere, chi vorresti con te per fare un lavoro in coppia? (scegli due compagni)
4- Se la maestra ti facesse scegliere, chi non vorresti con te per far un lavoro di coppia? (scegli due compagni)

Ora costruisci una tabella (matrice sociometrica) e un sociogramma a bersaglio, come nell'esempio riportato qui di seguito.



Generalmente emergono 5 diverse posizioni:

- ISOLATO: soggetto privo di qualsiasi riconoscimento dai compagni e quindi non nelle condizioni di instaurare alcun tipo di legame all’interno della classe (non ha ricevuto nè scelte nè rifiuti)

- MARGINALE: la cui presenza all’interno della classe non è fondamentale. La sua posizione non è centrale nella rete delle relazioni (hanno ricevuto un numero di scelte sensibilmente inferiori alla media)

- EMARGINATO: non è considerato positivamente dai suoi compagni (ha ricevuto il maggior numero di rifiuti dai compagni)

- POPOLARE: viene riconosciuto da molti compagni, ma non ha necessariamente legami (hanno ricevuto molte scelte anche se non ricambiate)
- LEADER: è il più riconosciuto dal gruppo ed ha molti legami con i compagni (ha ricevuto molte scelte, la maggior parte delle quali ricambiate)

Partendo da questa ripartizione, potrete agire per indagare i fattori che creano isolamento ed emarginazione, lavorando per favorire una maggiore coesione all’interno del contesto classe.

Bibliografia

PISA 2018 Results (Volume III) : What School Life Means for Students’ Lives

UNESCO 2021-Violence and bullying in educational settings

Anti-bullying Practices from the Repository of the European Platform for Investing in Children (EPIC)