6.2 Consigli peri genitori

Per poter attuare interventi di prevenzione e/o riduzione delle forme di bullismo, i genitori dovranno innanzitutto:

- possedere un'adeguata conoscenza e formazione sul fenomeno che possa consentirgli di riconoscere le caratteristiche dello stesso e consigliare al meglio i ragazzi qualora essi si trovino in situazioni difficili;
- avere un dialogo e un confronto con loro;
- essere occhi attenti nei confronti del loro comportamento;
- favorire una cooperazione tra scuola e famiglia cercando di costruire una rete sociale intorno al ragazzo anche attraverso il dialogo con i genitori dei compagni.

Nella quotidianità:

- dovranno vigilare sui ragazzi e osservare i loro comportamenti attuati non solo nella vita reale, ma anche in quella virtuale, durante la navigazione in internet o nelle attività effettuate tramite il cellulare, cercando di sottolineare loro l'importanza di un maggiore rispetto delle azioni intraprese.
- Dovranno monitorare e controllare le frequentazioni dei ragazzi, capire quali sono le ricerche in internet che essi effettuano, i siti che visitano e le loro preferenze di navigazione.
- Saranno attenti a sottolineare l'importanza del dialogo in casa, a scuola e con i compagni cercando di promuovere una soluzione pacifica dei conflitti che possono generarsi.
- L'aggregazione in attività ludiche o sportive è certamente qualcosa da privilegiare e consigliare.
- Di fondamentale importanza è inoltre, cercare di captare e capire gli eventuali campanelli d'allarme che si presentano: in genere chi è bersaglio di bullismo e cyberbullismo tende a modificare il proprio comportamento rispetto a quello avuto nella normale quotidianità (tipico esempio è il rifiuto di andare a scuola la mattina o partecipare alle attività previste con compagni e amici).
- Dovranno notare se il loro umore è più triste e depresso del solito, se somatizzano la loro sofferenza accusando frequentemente dolori fisici (mal di testa, mal di pancia, o altri malanni non giustificati) se di notte hanno un sonno agitato e un ritmo sonno-veglia alterato, se tornano a casa con segni visibili di violenza o con vestiti strappati e stropicciati.
- Un altro segnale da notare potrebbe essere un calo evidente nel rendimento scolastico o una perdita di interesse nei confronti di tutte quelle attività che precedentemente erano per loro appassionanti.

Il lavoro da parte dei genitori, utile a prevenire o ridurre il fenomeno del bullismo, può essere svolto in diversi ambiti: l'ambiente sociale, le competenze sociali e le competenze etiche. Il contesto

all’interno del quale il bambino/ragazzo vive la maggior parte delle proprie esperienze quotidiane costituisce l’ambiente sociale, inteso come contesto familiare. In questo caso, agire su di esso, significa concretamente, proporre ai ragazzi attività rilassanti da svolgere in famiglia, assicurarsi che essi frequentino ambienti ben “regolati”, in cui siano presenti poche regole, chiare, semplici e precise, provvedere ad un’educazione che tenda ad evitare di cadere negli stereotipi: essi, infatti, non farebbero altro che sottolineare la reale esistenza di qualità negative di un individuo.

Lavorare sulle competenze sociali, intese come quelle capacità che consentono ad un soggetto di costruire e gestire buone relazioni con gli altri (capacità di problem solving, capacità di gestire e affrontare le varie forme di conflitto), significa insegnargli a conoscere e riconoscere le proprie emozioni e sensazioni, a gestire nel modo migliore la rabbia, cercando insieme a loro di trovare le migliori e più efficaci strategie che gli consentano di “sfogare”, in modo sano, senza procurare danni agli altri (e non reprimere, dunque), la collera che provano. Significa anche educarli a non cercare di raggiungere gratificazioni immediate ed egoistiche: dovranno comprendere che non tutto quello che si desidera può essere sempre ottenere e tanto meno sarà possibile raggiungerlo usando la forza e la violenza. Infine, fare un lavoro sulle conoscenze etiche, che rappresentano l’insieme delle norme di comportamento che si trovano all’interno di una società (leggi vere e proprie, ma anche modi di comportarsi, atteggiamenti empatici e una comprensione reciproca tra soggetti) significa aiutare i ragazzi a riflettere sui valori di riferimento del contesto sociale e della realtà nella quale si trovano, sperimentare il significato delle relazioni interpersonali, condividere il senso delle cose maggiormente importanti.

Consigli pratici da attuare

Cosa FARE e INSEGNARE

1. Saper riconoscere e individuare i campanelli di allarme che possono evidenziare situazioni difficili in cui si trovano i ragazzi.

2. Fungere modelli di comportamento da seguire: ciò che i ragazzi osservano in casa è quello che poi replicheranno al di fuori del contesto familiare.

3. Porsi in una situazione di ascolto, evitando giudizi e rispettando, senza pressioni, i tempi di cui necessitano, cercando poi di non sottovalutare o banalizzare il loro disagio.

4. Insegnargli a conoscere e riconoscere le emozioni e le sensazioni che percepiscono.

5. Supervisionare le loro attività in rete e indagare sulle loro frequentazioni nella vita reale.

6. Mostrarsi come figure di riferimento sicure e non giudicanti, effettuando un controllo non coercitivo: i ragazzi dovranno percepire che di fronte ad ogni difficoltà potranno contare sull’aiuto e l’appoggio dei propri genitori.

7. Incoraggiarli a sviluppare al meglio le loro abilità e caratteristiche positive: ciò gli consentirà anche di migliorare la loro autostima.

8. Favorire le relazioni con i coetanei, sottolineando l’importanza di sentirsi parte di un gruppo: evitare quindi di enfatizzare eccessivamente comportamenti competitivi ed aggressivi.

9. Promuovere nei ragazzi comportamenti empatici, sociali e prosociali.

10. Insegnargli a difendere, difendersi e denunciare.

PER UNA NAVIGAZIONE SICURA NELLA RETE INSEGNARGLI A:

1. Non comunicare le loro informazioni e i loro dati personali (numero di telefono, età, indirizzo di casa o di scuola) alle persone che non ci conoscono nella vita reale.

2. Non rivelare a nessuno le proprie password, neanche agli amici.

3. Non stringere amicizia sui social network se non con persone che si conoscono già nella vita reale.

4. Non accettare incontri di persona con qualcuno conosciuto online.

5. Non rispondere alle provocazioni, sia che si verifichino nel mondo virtuale che nella vita reale.

6. Non rispondere a messaggi, email, sms che risultano essere offensivi e/o volgari: ciò innescherebbe un circolo vizioso di estremo divertimento per il carnefice. Piuttosto è bene bloccare l’utente molesto.

7. Fare una copia dei messaggi offensivi ricevuti (sms, mms, email), tenendo una sorta di diario in cui annotare il giorno e l’orario di ricezione degli stessi.

8. Non salvare, condividere, scaricare foto e/o video di altre persone, senza avere la loro autorizzazione: farlo comporta delle responsabilità.

9. Segnalare sempre i contenuti illeciti, offensivi, illegali e inappropriati.

10. Prestare molta attenzione a ciò che si pubblica in rete, sottolineando loro che tutto ciò che viene inserito nella rete rimane lì per sempre, anche una volta cancellato.

11. Cambiare spesso la password scegliendo codici difficili da rintracciare (codici alfanumerici).

12. Conoscere le diverse opzioni di restringimento della privacy concedendo solo alle persone fidate, di vedere ciò che viene pubblicato.

COSA FARE IN CASO DI BULLISMO:

Per i genitori dei giovani che commettono atti di bullismo

Se venite a conoscenza di una situazione difficile che si è creata a scuola a causa delle prepotenze esercitate da vostro figlio, prendetevi il tempo necessario per capire veramente come stanno i fatti e riflettere con calma su come intervenire in modo concreto ed efficace. Cercate poi, di spiegare a vostro figlio che quello che sta facendo è sbagliato, che il suo comportamento ha delle conseguenze e fatelo riflettere chiedendogli come si sentirebbe, se al contrario, si trovasse lui nella situazione opposta, e subisse lo stesso trattamento da parte di altri. Spesso infatti i ragazzi non maturano la consapevolezza delle loro azioni e non comprendono che effettivamente i loro comportamenti rappresentano forme di bullismo. La collaborazione con la scuola è di fondamentale importanza. Così come nell'ambiente scolastico, anche in quello familiare sarà necessario attuare interventi tesi alla risoluzione della problematica. I bulli, infatti, molto spesso sono i primi ragazzi ad essere in difficoltà: non riescono a controllare le loro emozioni e per questo vanno aiutati nella gestione dei normali conflitti che si verificano nella vita di tutti i giorni. È importante, ad esempio, insegnargli a canalizzare la loro rabbia utilizzando i giusti canali di sfogo che non creino danni a nessuno.

Per i genitori dei target di bullismo

1. E' fondamentale che parliate con vostro figlio cercando di capire esattamente cosa è successo. E' anche importante informare la scuola dell'accaduto, cercando di instaurare con gli insegnanti un clima di collaborazione che porti all'attivazione della più adeguata modalità di intervento. E' possibile prevedere anche la presenza di una figura specializzata (psicologo) che possa mediare nella risoluzione del problema.

2. Occorre sensibilizzare, oltre i ragazzi coinvolti, anche l'istituto in generale, il dirigente scolastico e i docenti. Non sempre, infatti, essi hanno ben chiara la modalità con la quale si verificano questi eventi: questo perché, la maggior parte delle volte, avvengono durante la ricreazione, negli spazi esterni, o nei tragitti da e verso scuola.

3. Consigliate vostro figlio di non reagire alle prepotenze del bullo facendogli capire che lui non aspetta altro che una sua reazione: trova divertimento e soddisfazione nel vedere gli altri in difficoltà.

4. Aiutatelo ad ampliare le sue conoscenze affettive e relazionali, incoraggiatelo a fare nuove amicizie anche al di fuori della sfera scolastica, e a partecipare ad attività che lo aiutino a rinforzare la sua autostima e la consapevolezza di sé (teatro, recitazione, arti marziali, sport di squadra).

5. Allertate la Polizia se la situazione perdura e l'aggressione degenera assumendo caratteristiche più gravi e allarmanti (ricatti, estorsione).

Consigli per i genitori dei target di cyberbullismo:

1. E’ importante che il ragazzo non reagisca alle provocazioni per non mettersi allo stesso livello del cyberbullo. E’ fondamentale non rispondere agli attacchi e alle istigazioni, alle email, agli sms, ai post, che sono offensivi o volgari. Il cyberbullo se non ottiene nessuna reazione, non avrà più divertimento nel fare ciò che fa.

2. E’ essenziale salvare sempre tutti i messaggi offensivi e molesti ricevuti e cancellarli dalla rete quando possibile: è bene fare una copia anche sul computer e annotare su un diario i giorni e l’orario in cui sono stati ricevuti. Serviranno qualora si voglia fare una denuncia alle Autorità competenti.

3. Bloccare in rete l’utente molesto farà sì che il ragazzo non possa essere più contattato

4. E’ necessario rivolgersi alla Polizia Postale e delle Comunicazioni qualora si tratti realmente di cyber bullismo, fornendo tutta la documentazione comprovante l’accaduto.

I consigli di una mamma/scrittrice

Consigliamo la lettura di questo libro, scritto da Janell Burley Hofmann vive a Cape Code (Massachusetts, Stati Uniti) con marito e cinque figli. Si occupa di programmi per migliorare i rapporti famigliari e tiene un proprio blog personale, i cui post sono anche pubblicati sullo Huffington Post. Per Natale ha deciso di regalare un iPhone al figlio tredicenne Gregory. Il regalo però era accompagnato da un vero e proprio contratto di 18 punti che il figlio ha dovuto sottoscrivere per ricevere e potere utilizzare lo smartphone. La lettera, scritta in modo simile ai veri contratti di licenza d’uso di Apple, contiene alcuni punti piuttosto severi e tassativi (gli orari di utilizzo, la consegna notturna ai genitori, il divieto di cercare contenuti porno), ma è per il resto un invito a usare il nuovo telefono in modo responsabile e intelligente, senza dipendenza.

Il libro “iRules” (edito da Giunti) è rivolto ai genitori, allo scopo di aiutarli a districarsi fra i mille dubbi su quale sia in questo caso il metodo educativo più corretto.

Quando la lista è stata pubblicata sull’Huffington Post America , in breve tempo è diventata virale, rendendo lei il punto di riferimento per molti genitori che la contattavano per chiederle consigli.

Ciascuna famiglia deve avere le proprie specifiche iRules sull’uso della tecnologia. Il contratto stampato all’inizio del libro può servire da modello.

Di seguito le **18 regole** che ciascun genitore dovrebbe seguire secondo Janell:

Parlate! E parlate ancora!

Per riuscire a dare delle regole tecnologiche ai propri figli bisogna innanzitutto essere in perfetto accordo con il proprio partner. Confrontatevi e cercate di capire insieme quali aspetti della tecnologia vi spaventano. Possono essere diversi: i predatori online, la dipendenza, la perdita della fantasia. Individuarli vi aiuta a stabilire i paletti da imporre ai vostri figli. Quando li comunicherete loro mostratevi disposti a discuterne insieme, sarà più facile accettare le regole se comprendono le

vostre motivazioni. E nel caso di una replica fondata, siate pronti ad accettare qualche modifica.

Le password

I social hanno trasformato la tecnologia in una dimensione inaccessibile per gli adulti. Eppure sarebbe compito dei genitori, in quanto “maestri di vita”, conoscere le mosse dei propri figli per indirizzarli verso la strada giusta e correggerli quando si sbaglia. Per questo è bene che vostro figlio vi comunichi tutte le password dei vari portali ai quali ha accesso. Quando troverete qualcosa che non vi convince o vi spaventa discutetene insieme, ascoltate le sue ragioni e spiegategli le vostre. Attenzione però a non violare la sua fiducia. Non spingetevi oltre solo per saziare la vostra curiosità. Se doveste imbattervi in una normale conversazione con una compagna della sua età smettete di leggerla.

Il sonno innanzitutto

Spesso i ragazzi utilizzano fino a tarda notte i propri cellulari. Le conversazioni con gli altri li tengono svegli più a lungo del dovuto, mentre, come dicono i pediatri, “il sonno discontinuo e interrotto causa disturbi di concentrazione e di salute nei ragazzi”. Per ovviare al problema Janell ha imposto alcune regole: il telefonino va consegnato ai genitori alle 19.30 di ogni sera infrasettimanale e alle 21 nei weekend. Con qualche eccezione prevista ad esempio nel periodo estivo. Quando comunicherete loro questa decisione preparatevi a ribattere alle loro scusanti. Se vi diranno che utilizzano il cellulare come sveglia…procurategli una sveglia!

Fai agli altri ciò che vorresti fosse fatto a te

Questo significa istruirli a non usare l’iPhone per mentire, per dire cose che non direbbe ad alta voce e per parlare male degli altri. In questo senso la minaccia più grande si chiama cyber bullismo, del quale è facile diventare vittima o carnefice. Per quanto riguarda il primo caso insegnate loro ad avere il coraggio di denunciare e fate attenzione ai segnali che dicono che c’è qualcosa che non va: se non li divertono più le cose che li divertivano prima, se nascondono lo schermo del pc quando entrate in stanza, se mangiano o dormono meno. Per far sì che si fidino e si sentano a proprio agio nel parlarvi di un’esperienza della quale magari si vergognano, raccontategli prima voi un episodio nel quale siete stati presi di mira. Li aiuterà a sentirvi più vicini e a capire che potete comprenderli, senza giudicarli.

Le buone maniere

Scopo del telefonino è anche quello di facilitare la comunicazione con i vostri figli: questo è sicuramente uno dei motivi per i quali avete deciso di comprarglielo. Allora è bene che loro non ignorino mai le vostre chiamate. Se dovessero leggere sul display il nome “mamma” o “papà” devono rispondere e quando lo fanno, sia con voi che con chiunque altro, devono essere educati, dicendo “pronto” e senza mai mostrarsi scocciati.

Etichetta

Spesso capita di prendere in mano il telefonino quasi senza rendersene conto. È diventato automatico iniziare a controllarlo anche quando magari si è a tavola, al cinema o si sta parlando

con qualcuno. Questo lo fanno i genitori e lo fanno i figli. Per invertire l'abitudine è innanzitutto necessario iniziare a dare il buon esempio e, dopodiché, aiutarli a controllare l'impulso. Come fare? Facendogli notare che la tecnologia sta prendendo il sopravvento sulle buone maniere, rendendoli persone maleducate. Aiutateli a ragionare, sono in grado di farlo.

Il valore dei soldi

Fate una lista dei loro privilegi tecnologici e dei contributi che danno in casa per aggiustare e sistemare. Sembrerà uno scambio equo. Potranno tenere il cellulare, ad esempio, se tutte le mattine si sistemeranno il letto e se ogni tanto porteranno fuori la spazzatura. Aiutate i ragazzi a comprendere il valore dei soldi invitandoli a fare dei piccoli lavoretti (tagliare l'erba, fare la baby sitter) e a risparmiare sulla paghetta, in modo da poter provvedere loro stessi in caso il cellulare dovesse rompersi.

La scuola

A scuola i ragazzi dovrebbero avere un'attenzione maggiore. Il cellulare non solo li distrae, ma la facilità con la quale possono contattare mamma e papà alla minima difficoltà impedisce loro di superare autonomamente i normali conflitti. Janell ha pertanto previsto tra le sue regole che, durante le ore scolastiche, il cellulare deve rimanere a casa. Anche questa volta non mancano le eccezioni, in caso di gita scolastica, doposcuola e altri episodi particolari di cui discuterà di volta in volta con il proprio figlio.

Insistete sui messaggi sicuri

I ragazzi spesso incappano per sbaglio o volutamente nella pornografia, mentre fanno i compiti, cercano videogame o filmati. La curiosità nei confronti della sessualità è normale tra i ragazzi. Quello che è importante far capire ai propri figli è che la sessualità non deve coincidere con la pornografia.

Esercitatevi sui messaggi sicuri

Gli autoscatti di teenager in pose provocanti si moltiplicano di giorno in giorno. La tecnologia è sempre più invasiva e nascono periodicamente nuove mode, come quelle dei selfie. È bene che un genitore le conosca per sapere come contrastarne la degenerazione. Fate capire ai vostri figli che il selfie va bene quando immortala il loro viso e il loro sorriso. Non le loro parti intime. In questo caso si parla di sexting, per definire la diffusione tramite cellulare di immagini sessualmente esplicite. Parlate con loro anche di questo, fate sì che non ci sia imbarazzo nel farlo, in modo che possiate dargli i giusti consigli, per far comprendere loro quanto sia rischioso condividere un'immagine che può essere mostrata a chiunque, rovinandogli la reputazione.

Le fotografie

Spesso i ragazzi abusano del cellulare, scattando foto in continuazione e trascorrendo gran parte del tempo a modificarle con effetti vari per poi postarle sui social. Tutto ciò avviene distraendoli da quello che gli accade intorno. Non vivono il momento per stare con la testa fissa sul telefonino. Consigliate ai vostri figli di scattare solo le foto necessarie, di pensarci un attimo prima di prendere

in mano il cellulare per catturare nuove immagini. Non è necessario documentare ogni cosa, vivendo le esperienze queste rimarranno impresse nella loro mente.

La paura di essere tagliati fuori

Imparate e insegnate il valore della “pausa”: quel momento che prendi prima di utilizzare la tecnologia e serve a pensare e a fare le cose in maniera più ragionata. È possibile che decidiate di comprare uno smartphone o un videogame ai vostri figli senza pensarci abbastanza su, solo perché ce l’hanno gli altri amici e temete possano per questo motivo venire esclusi. Usate la pausa per capire quali effetti avranno quegli oggetti su di lui e quali restrizioni imporgli. E se doveste decidere di aspettare prima di comprare, questo lo aiuterà ad apprezzarne di più il valore e a tenerci più cura.

Accogli e apprezza

Un genitore dovrebbe essere in grado di riconoscere il valore e il buono della tecnologia, per incoraggiare i propri figli a sfruttarli al meglio. Può essere un esempio la facilità con la quale oggi si può ascoltare qualsiasi tipo di musica, compresi brani di molti anni fa. Riuscire a trovare una passione comune con i propri figli (come può essere appunto la musica) aiuta a rinsaldare il rapporto ed è il modo migliore per godere dei benefici tecnologici, sfruttandoli per ridurre la distanza generazionale.

Metti giù il telecomando

Il rapporto con videogame e app per cellulari e tablet deve essere equilibrato e mai invasivo della loro quotidianità, distraendoli da tutto il resto. Stabilite giorni e orari nei quali è possibile giocare, meglio se limitati al finesettimana. Fate attenzione al contenuto dei videogiochi, informandovi anche dai commessi dei negozi, in grado di esprimere giudizi competenti. Convincete infine i vostri figli a utilizzare passatempi che non richiedano la tecnologia, come puzzle, rompicapo e giochi da tavola.

Vivi e ama

Questa regola per i vostri figli vale anche per voi: alza lo sguardo, osserva la realtà che ti circonda, guarda fuori dalla finestra, fai una passeggiata. Lasciate che i ragazzi si annoino, non usate la tecnologia come riempitivo. La noia stimola la creatività. Non è necessario eliminare tutta la tecnologia per riuscire ad apprezzare ciò che ci sta intorno, basta lasciare che non prenda il sopravvento.

Combina dei pasticci! Fai degli errori! Essere umani va benissimo!

Prima o poi i vostri figli commetteranno degli errori, è naturale e giusto. Stabilite delle regole e delle punizioni in caso di trasgressione, per quanto possa sembrarvi strano loro vi saranno grati, perché hanno bisogno di paletti per imparare a giostrarsi nella vita. Assicuratevi comunque che possano sentirsi tranquilli di venire da voi a parlare di qualsiasi cosa in qualunque momento, che il timore non gli impedisca di essere sinceri e di confessarvi quando qualcosa non va. Non lasciate che affrontino la tecnologia soli.

Revision #1
Created 29 March 2023 13:23:26 by Gaia Terenzi
Updated 29 March 2023 13:27:44 by Gaia Terenzi