

Nicola Iannaccone

# NÉ VITTIME, NÉ PREPOTENTI

Una proposta didattica di contrasto al bullismo



edizioni la meridiana  
*p a r t e n z e*

Nicola Iannaccone

NÉ VITTIME,  
NÉ PREPOTENTI

Una proposta didattica  
di contrasto al bullismo

# Indice

Premessa .....	7
Prefazione .....	9
Parte Prima	
IL FENOMENO DEL BULLISMO	
Il bullismo: un fenomeno complesso .....	15
La proposta .....	20
I modelli di riferimento .....	22
La conduzione della classe .....	29
Parte Seconda	
ATTIVITÀ	
“Bulli e Bulle. Né vittime, né prepotenti” ...	35
L'autoconsapevolezza .....	41
1. Il gioco di autovalutazione .....	41
2. Conosci meglio te stesso .....	44
3. Mappa personale delle caratteristiche ..	47
4. Il gioco di ruolo sulle abilità dell'animale	48
5. Giochi di ruolo .....	49
6. Gruppo di discussione .....	52
7. Come sei, come ti percepiscono .....	52
Le abilità e i contesti di vita .....	53
8. Il mondo dello spettacolo .....	53
9. Le attività sportive .....	54
10. Gli amici .....	55
11. Attualità .....	56

12. Viaggi e vacanze . . . . .	57
13. I vestiti . . . . .	58
14. Fumetti. . . . .	59
Bullismo: da che parte stai?. . . . .	60
15. Che cosa faresti se vedessi qualcuno vittima di prepotenze? . . . . .	60
16. Le caratteristiche degli animali. . . . .	61
17. Vittime e prepotenti . . . . .	62
18. I consigli nelle situazioni difficili . . . . .	63

## Parte Terza

### ALLEGATI

Allegato 1: Le carte degli animali . . . . .	67
Allegato 2: Gli indicatori e le caratteristiche della vittima e del bullo . . . . .	75
Allegato 3: FAQ. . . . .	79
Cooperativa ABCittà (Officina del futuro) . .	81

# Premessa

Quando ho iniziato ad occuparmi del fenomeno del bullismo nel 1998 c'erano poche esperienze nazionali significative alle quali riferirsi. Queste erano per lo più episodiche, orientate alla sola descrizione del fenomeno, legate alla volontarietà e ad interessi specifici di singoli insegnanti... daltronde la prima rilevazione nazionale sul fenomeno del bullismo era stata pubblicata nell'anno precedente<sup>1</sup>.

La mia attenzione al fenomeno è iniziata quando, come psicologo della ASL – Città di Milano, sono stato coinvolto a collaborare alla traduzione e all'adattamento italiano della mostra “Bulli e Bulle. Né vittime né prepotenti”, nell'ambito del Progetto Bambino Urbano del Comune di Milano e dell'Istituto degli Innocenti di Firenze, diventandone poi il supervisore scientifico.

La mostra, ideata e curata dalla cooperativa ABCittà, è stata una delle primissime proposte operative a livello nazionale che ha posto l'accento sull'intervento preventivo e sull'attivazione del gruppo-classe (gli spettatori), connettendosi immediatamente con l'orientamento psico-socio-educativo che introduceva e rafforzava nella scuola l'apprendimento delle abilità sociali e affettive della comunicazione.

Questa proposta editoriale prende le mosse da tale mostra perché crediamo sia possibile trasferire nel contesto scolastico lo scenario di gioco

in essa proposto e raggiungere tre importanti obiettivi per l'apprendimento delle abilità sociali e affettive:

1. imparare a conoscere le caratteristiche e le regole della comunicazione, ovvero la “grammatica” e la “sintassi” interattiva;
2. saper attivare un processo di autovalutazione assegnandosi la caratteristica prevalente;
3. essere consapevoli di come tali caratteristiche si collocano all'interno di specifici contesti e di come, al variare di questi, si modella anche il proprio comportamento.

Nei dieci anni che sono trascorsi dall'apertura della mostra molte cose sono cambiate, soprattutto nell'ultimo biennio, anche sulla spinta della necessità di fornire una risposta coerente al fenomeno del bullismo, diventato ormai un'emergenza nazionale presente in tutto l'ambito scolastico e non più isolato in contesti marginali.

Questo testo vuole essere, quindi, uno strumento che andrà ad arricchire la “valigia degli attrezzi” che gli insegnanti attualmente hanno a disposizione, per affrontare il tema delle prepotenze in ambito scolastico o, meglio ancora, a strutturare ulteriormente, anche attraverso il gioco, la proposta didattica curricolare di sviluppo delle abilità socio-affettive e in generale delle *life skills*, non solo per interventi preventivi, ma per la promozione del benessere a scuola.

Le attività che verranno presentate nella Parte Seconda del libro, per essere efficaci, andranno adattate e contestualizzate. Compito dell'insegnante e dell'educatore che intenderà utilizzarle sarà quello di integrarle ulteriormente con le altre che già svolge nella sua classe o nel suo contesto e con le altre proposte eventualmente già attive a scuola o presenti in letteratura per contrastare le prepotenze e promuovere il benessere. Ciò che viene proposto è uno scenario al quale riferirsi e non un modello esaustivo da riproporre.

Vi auguro, quindi, buon lavoro.

1. Fonzi A., *Il Bullismo in Italia*, Giunti editore, Firenze 1997.

# Prefazione

di Raymond Lorenzo e Annalisa Rossi Cairo\*

## Bambini, ragazzi e relazioni positive al centro del nostro operato

In tutti i progetti, anche quelli non specificamente indirizzati ai bambini (Contratti di Quartiere, Agenda 21 Locale, Housing Sociale, ecc.), la coop. ABCittà pone una particolare attenzione ai diritti e alle potenzialità delle giovani generazioni. L'idea è che *tutte le iniziative* e le azioni, se sono occasioni di coinvolgimento attivo e consapevole dei bambini e dei ragazzi in processi di miglioramento della qualità della vita in città, comportano benefici di varia natura e su diversi fronti e permettono, fra l'altro, alle giovani generazioni di vivere relazioni positive fra di loro e con la comunità. La riqualificazione ambientale partecipata non può prescindere dalla qualità dei rapporti fra le persone.

Facilitare l'assunzione di responsabilità dei bambini e i ragazzi, promuovere l'ascolto reciproco e il riconoscimento del punto di vista degli altri, la collaborazione e la co-progettazione sono dunque competenze e valori fonda-

---

\* Rispettivamente Presidente e Direttore della Società Cooperativa Sociale ABCittà

mentali alla base di strategie che contrastano e prevengono molti disagi di relazione e quindi anche il fenomeno del bullismo.

## Non solo nell'emergenza, ma nella *normalità* si può contrastare il *bullismo*

Nel Progetto Bambino Urbano (PBU) e, successivamente, nella Legge 285/97, furono proposti con forza tre principi fondamentali che avrebbero dovuto guidare tutte le iniziative intraprese in favore dei bambini e degli adolescenti: una *nuova visione dell'infanzia*, una *nuova visione della città*, una *nuova visione della progettazione*. Questi principi innovativi sostengono tre "ingredienti" salienti a tutti i processi di rinnovamento: i *soggetti* ("i bambini, i ragazzi, le persone"), i *contesti* ("le situazioni, i luoghi, lo spazio urbano") e i *metodi* ("la strategia della partecipazione, l'intersectorialità e il lavoro *in rete*"). Questi principi oggi (nell'attuale contesto "d'emergenza") appaiono indeboliti e/o dimenticati rispetto alla centralità che fu loro assegnata negli anni '90. Ma solo l'aderenza a questi principi può rappresentare un concreto ed efficace rimedio o essere un elemento preventivo al *bullismo* in tutte le sue manifestazioni.

L'analisi svolta nel PBU già nel 1990 ha sottolineato che "anche in Italia la condizione di vita dei bambini nei centri urbani (e non solo) costituisce una nuova ed allarmante emergenza e sempre di più si evidenziano fenomeni di malessere tipici di un contesto a economia avanzata". Il rapporto ha citato alcuni esempi:

- il permanere di sacche di povertà e di arretratezza dove il disagio dei bambini si manifesta in modo clamoroso;
- l'isolamento e la mancanza di positivi

momenti di interscambio sociale anche in realtà economicamente non deprivate;

- il senso di estraneamento dall'ambiente e dalla comunità prodotto dai repentini cambiamenti avvenuti nella società, nella famiglia, nel tessuto urbano;
- la carenza di momenti per l'aggregazione e di spazi per il gioco.

Per contrastare questa situazione, ammoniva il Rapporto, non serve dedicare risorse ed energia ai bambini senza cambiare lo sguardo tradizionale, senza adottare un approccio per cui il bambino da problema possa diventare risorsa e senza sviluppare una politica che affronti globalmente il problema della *qualità della vita dei bambini* e che sappia promuovere l'integrazione di energie e competenze già presenti sul territorio (servizi pubblici e Terzo Settore). Questa "nuova visione d'infanzia" è costituita dal riconoscimento che i bambini non sono *oggetti passivi* sui quali dobbiamo intervenire, ma sono  *cittadini e soggetti attivi* che hanno il diritto e la capacità di migliorare sia la loro vita sia quella della comunità nella quale vivono. Ci sono, sì, "bambini problematici" ma la nostra attenzione e i nostri interventi debbono rivolgersi non solo a questi ma piuttosto a tutti bambini e alle loro comunità di appartenenza e prendere in considerazione i luoghi in cui essi agiscono.

Centrale a questo ragionamento è stata la constatazione che la società e la struttura della città d'oggi non offrono più spazi e occasioni adeguate per lo sviluppo fisiologico e psico-sociale delle giovani generazioni. Bambini e bambine subiscono inestimabili danni nella città contemporanea, pianificata e funzionale a scopi incompatibili con i bisogni fondamentali dell'infanzia quali *il movimento, la socializzazione, l'autonomia, l'apprendimento, l'esplorazione, la possibilità di trasformazione del proprio ambiente e, soprattutto, la partecipazione attiva alla vita quotidiana della comunità*. Molti bambini sono costretti a *stare in casa* o sono relegati in luoghi

istituzionali perché abitano città nelle quali è diventato quasi impossibile fare una passeggiata in sicurezza, nelle quali mancano spazi vicini per incontrarsi e giocare autonomamente, nelle quali mancano occasioni per osservare ed interagire con la natura e con il mondo ed il lavoro degli adulti. In una parola, le nostre città e le nostre comunità hanno perso o hanno ceduto il loro ruolo "educativo". Molti dei problemi dei bambini oggi segnalati come l'obesità, l'iperattività e il bullismo, sono, a nostro avviso, in parte riconducibili allo stato delle nostre città e alle regole che le governano.

In questi termini operare per migliorare le vie, i quartieri e le città in favore dei bambini e le loro famiglie sono azioni fondamentali per raggiungere tali obiettivi. La migliore strategia è quella della *partecipazione*, che per la coop. ABCittà si basa sulle seguenti caratteristiche:

- la condivisione, fin dall'inizio, da parte di tutti *gli attori in campo* della natura e dello scopo del processo;
- l'adattabilità di tempi, modi e strumenti alle caratteristiche personali e professionali dei soggetti coinvolti e del contesto in cui si svolge il processo per cui, anche se guidato da una metodologia precisa, ogni progetto possiede un proprio *look* e produce *risultati distinti*;
- la valorizzazione delle capacità e delle risorse esistenti;
- il sistematico coinvolgimento, *ad interim* e *conclusivo*, di tutti gli attori nell'analisi e nella valutazione dei risultati raggiunti.

Nel caso specifico, la *strategia della partecipazione* permette di valorizzare le competenze e le risorse di cui bambini e adolescenti sono portatori con valenze positive a livello educativo e di costruzione di agio diffuso per le comunità. Permette di mettere in campo e acquisire competenze non in situazioni simulate ma in com-

piti di realtà. I bambini e i ragazzi interagiscono fra loro e con gli adulti e le istituzioni su obiettivi comuni che riguardano la vita loro e di tutti. In tal modo, facilita lo sviluppo armonico dei bambini e ragazzi e la costruzione della loro individualità, rinforza il loro spirito e la loro capacità di collaborazione e facilita l'acquisizione del senso di appartenenza alla comunità locale e ai luoghi della propria vita.

La mostra "Bulli e Bulle" e l'attuale iniziativa editoriale nascono nel contesto complessivo della filosofia e dell'operato di ABCittà e con quest'ottica vengono proposte.



*PARTE* | *Il fenomeno*  
*PRIMA* | *del bullismo*



# Il bullismo: un fenomeno complesso<sup>2</sup>

*“C’è sempre stato,  
ci siamo passati tutti  
e non è mai morto nessuno”*

*Bullismo*: prendere in giro ripetutamente; diffondere pettegolezzi e dicerie; escludere continuamente qualcuno dai giochi o dai discorsi; esigere oggetti, cibo o denaro ottenendo il silenzio di chi osserva; umiliare, sottomettere, impaurire al punto da provocare un serio disagio e un malessere evidente in chi ne è vittima.

Atti come questi sono presenti nella scuola e negli ambienti frequentati dai ragazzi da tempo memorabile, ma da qualche decennio in qua hanno raccolto maggiore attenzione. Un’attenzione che è sia effetto riverbero di un nuovo interesse al mondo dell’infanzia, sia risultato della rilevanza data dalla stampa ad atteggiamenti di intolleranza, di prevaricazione, se non di aperta violenza tra coetanei. Per individuare e semplifi-

2. Di Nicola Iannaccone, pubblicato in “Bullismo scolastico un fenomeno da prevenire e contrastare”, edizioni Regione Lombardia – famiglia e Solidarietà sociale, Milano, novembre 2005.

care tali situazioni si fa ricorso, a volte frettolosamente, al fenomeno del “bullismo”, ma sapere che cosa significhi e in che modo si possa prevenire, richiede conoscenze e capacità specifiche che costringono a uscire dai luoghi comuni.

La nostra società, i costumi, la cultura diffusa hanno subito profondi cambiamenti nell’ultimo secolo: la figura del “guerriero”, di chi si imponeva con determinazione e incisività nella comunità e nel mondo, si collegava positivamente all’idea liberale della società come gara dove vince il più forte. Oggi tale figura è globalmente criticata: prevalgono, in maniera talvolta contraddittoria, i valori di una cultura che indica come principi base: la pace, la tolleranza, la risoluzione pacifica dei conflitti. Questo approccio culturale ha aumentato il numero di individui sensibili alle prepotenze e ha fatto sì che il “subire un po’ di prepotenza è una specie di vaccinazione”, non sia più una considerazione valida.

Un ulteriore elemento da sfatare riguarda la banalizzazione degli effetti che il bullismo provoca, spesso facendo riferimento alla permanenza nel tempo del fenomeno (“c’è sempre stato...”).

A contraddire ulteriormente tale luogo comune si contrappone la conoscenza degli effetti a breve e sul lungo periodo, sia per la vittima sia per il bullo. Oggi sappiamo che subire dei piccoli o grandi soprusi crea una sofferenza che viene addirittura somatizzata da alcuni individui più sensibili (mal di pancia, febbre, mal di testa, ecc.) e che, in casi più gravi, può condurre anche al suicidio. Nel lungo periodo, in età adulta, tali somatizzazioni si trasformano in disturbi psicosomatici e la sofferenza psicologica si trasforma in vere e proprie forme depressive. Anche chi è bullo ne subisce delle conseguenze; se è vero che nel momento in cui il bullo agisce non ha riscontri negativi, qualora mantenga nel tempo le stesse modalità di comportamento è statisticamente provato che incorrerà in gravi problemi con la giustizia. Su un piano di conoscenza più approfondita del feno-

meno bisogna considerare anche chi assiste agli episodi di bullismo, ossia gli “spettatori”, perché anche loro subiscono delle conseguenze nell'immediato, in quanto vivono in un contesto con inquinamento sociale delle relazioni. Infatti gli episodi “bullistici” accentuano emozioni come la paura e l'ansia sociale e rafforzano comportamenti come l'omertà. A livello psicologico gli spettatori possono sviluppare due meccanismi di difesa emotiva: il senso di colpa o la negazione. In particolare il secondo è un processo che, nel lungo periodo, conduce alla banalizzazione del fenomeno, producendo una attenuazione del valore di cittadinanza democratica e di legalità, sviluppando un vero e proprio “disimpegno morale”.

## “Bullismo”: la storia del termine

Anche conoscere la storia del termine aiuta a non cadere nell'equivoco di semplificare il processo prendendo in considerazione solo un elemento alla volta e non cogliendo il fenomeno nel suo insieme. Si focalizza l'attenzione solo sul prepotente o sulla vittima non riconoscendo la matrice sociale del fenomeno. Agire efficacemente sul bullismo significa agire sull'insieme del fenomeno contemporaneamente. Il termine “bullismo” è un'italianizzazione del termine inglese “bullying” utilizzato a sua volta per indicare il mobbing nel contesto scolastico (*to mob* = assalire, aggredire tumultuosamente in massa). Il termine, usato spesso dagli etologi, in primo luogo K. Lorenz, sta a indicare il comportamento di aggressione del branco nei confronti di un animale isolato, una sorta di coalizione di alcuni animali della stessa specie verso un membro del gruppo, attaccandolo, isolandolo, escludendolo dalla comunità e portandolo talvolta alla morte. In particolare il fenomeno del mobbing è stato osservato in una specie di passeraceo: le cutrettole.

La traduzione letterale di “bullismo” non ha tenuto conto di questo originario passaggio e ha enfatizzato sia gli aspetti che rimandano alla violenza fisica e alla sopraffazione psicologica, sia alla responsabilità individuale del bullo. Inoltre il “bullo” è, in tale accezione, il “bellimbusto”, lo spaccone, chi millanta, in modo innocuo, superiorità fisica e spavalderia. Quando si parla di bullismo è necessario, invece, ricondurre il termine sempre al significato originario di mobbing tenendo conto della valenza del gruppo e delle sue tre manifestazioni: sul piano fisico, verbale e indiretto (come ad esempio attraverso l'isolamento, le maldicenze, ecc.).

## Definizione

Il bullismo è una forma di comportamento aggressivo con caratteristiche peculiari e distintive, sulle quali c'è un vasto consenso a livello internazionale<sup>3</sup>. È caratterizzato da tre fattori che permettono di discriminare tale fenomeno da altre forme di comportamento aggressivo e dalle prepotenze. Questi sono:

- *l'intenzionalità*: il comportamento aggressivo viene messo in atto volontariamente e consapevolmente;
- *la sistematicità*: il comportamento aggressivo viene messo in atto più volte e si ripete quindi nel tempo;
- *l'asimmetria di potere*: tra le parti coinvolte (il bullo e la vittima) c'è una differenza di potere, dovuta alla forza fisica, all'età o alla numerosità quando le aggressioni sono di gruppo; la vittima, in ogni caso, ha difficoltà a difendersi e sperimenta un forte senso di impotenza.

3. Olweus D., *Bullismo a scuola. Ragazzi oppressi, ragazzi che opprimono*, Giunti, Firenze 1996.

Numerosi studi hanno identificato diverse forme di bullismo, più o meno esplicite e osservabili, a seconda della tipologia di azioni che vengono messe in atto<sup>4</sup>:

- *bullismo diretto*: comportamenti che utilizzano la forza fisica per nuocere all'altro (come picchiare, spingere, fare cadere, ecc.);
- *bullismo verbale*: comportamenti che utilizzano la parola per arrecare danno alla vittima (ad es.: le offese e le prese in giro insistenti e reiterate);
- *bullismo indiretto*: comportamenti non direttamente rivolti alla vittima ma che la danneggiano nell'ambito della relazione con gli altri; sono comportamenti spesso poco visibili che portano all'esclusione e all'isolamento della vittima attraverso la diffusione di pettegolezzi e dicerie, l'ostracismo e il rifiuto a esaudire le sue richieste.

All'interno delle scuole il bullismo riguarda tutti gli alunni, e non solo quelli che vi prendono parte in maniera più evidente. I ruoli che possono essere assunti dagli allievi sono sintetizzati nell'elenco seguente<sup>5</sup> in:

- *bullo*: chi prende attivamente l'iniziativa nel fare prepotenze ai compagni;
- *aiutante*: chi agisce in modo prepotente ma come "seguace" del bullo;
- *sostenitore*: chi rinforza il comportamento del bullo, ridendo, incitandolo o semplicemente stando a guardare;
- *difensore*: chi prende le difese della vittima consolandola o cercando di far cessare le prepotenze;
- *esterno*: chi non fa niente ed evita il coinvolgimento diretto o indiretto in situazione di

4. Iannaccone N., Colombo F., *Bullismo. Una risorsa per la classe*, in Sacchi D., *Apprendisti Adulti*, McGraw-Hill, Milano 2003.

5. Menesini E. (a cura di), *Bullismo: le azioni efficaci nella scuola*, Erickson, Trento 2003.

prepotenza;

- *vittima*: chi subisce più spesso le prepotenze.

## Condizioni che favoriscono il fenomeno

Numerosi sono gli studi a livello nazionale, europeo e internazionale che registrano la presenza di tale fenomeno nelle scuole.

Tali studi hanno evidenziato alcuni fattori che sembrano essere alla base del comportamento aggressivo. Sicuramente un ruolo importante è da attribuire al temperamento del bambino. Un atteggiamento negativo di fondo, caratterizzato da mancanza di calore e di coinvolgimento da parte delle persone che si prendono cura del bambino in tenera età, è un ulteriore fattore importante nello sviluppo di modalità aggressive nella relazione con gli altri. Anche l'eccessiva permissività e tolleranza verso l'aggressività manifestata verso i coetanei e i fratelli crea le condizioni per lo sviluppo di una modalità aggressiva stabile. Un ruolo importante è ricoperto anche dal modello genitoriale nel gestire il potere. L'uso eccessivo di punizioni fisiche porta il bambino a utilizzarle come strumento per far rispettare le proprie regole. È importante che siano espresse le regole da rispettare e da seguire ma non è educativo ricorrere soltanto alla punizione fisica. Le vittime sono solitamente più ansiose e insicure, spesso caute, sensibili e calme. Se attaccate, reagiscono chiudendosi in se stesse o, se si tratta di bambini piccoli, piangendo. Talvolta soffrono anche di scarsa autostima e hanno un'opinione negativa di sé e della propria situazione.

Le vittime sono caratterizzate da un modello reattivo ansioso o sottomesso, associato, soprattutto se maschi, ad una debolezza fisica, modello che viene rinforzato negativamente dalle conseguenze dei comportamenti sopraffattori. Tali conseguenze sono sempre a svan-

taggio della vittima perché non possiede le abilità per affrontare la situazione o, se le possiede, le padroneggia in maniera inefficace. Solitamente le vittime vivono a scuola nella condizione di solitudine e di abbandono. Queste caratteristiche sono tipiche delle vittime definite passive o sottomesse, che segnalano agli altri l'insicurezza, l'incapacità, l'impossibilità o la difficoltà di reagire di fronte agli insulti ricevuti; le ripetute aggressioni non fanno altro che peggiorare questo quadro di incertezza sulle proprie capacità. Esiste tuttavia un altro gruppo di vittime: le vittime provocatrici, caratterizzate da una combinazione di modalità di reazione ansiose e aggressive. Possono essere iperattive, inquiete, offensive e tendono a controbattere diventando sgraditi anche agli adulti. Non è raro che il loro comportamento provochi reazioni negative da parte di molti compagni o di tutta la classe. Questo tipo di vittime è meno frequente rispetto alle prime, le quali risultano maggiormente esposte a rischio di depressione. Le vittime presentano sin dall'infanzia un atteggiamento prudente ed una forte sensibilità. Queste non sono sicuramente le uniche cause del fenomeno, anzi, si può dire che esso è inserito in un reticolo di fattori concatenati tra loro. È comunque certo che le condotte inadeguate si verificano, con maggior probabilità, quando i genitori non sono a conoscenza di ciò che fanno i figli o quando non hanno saputo fornire adeguatamente i limiti oltre i quali certi comportamenti non sono consentiti. Gli stili educativi rappresentano, infatti, un fattore cruciale per lo sviluppo o meno delle condotte inadeguate. È interessante sottolineare come il grado di istruzione dei genitori, il livello socio-economico non sembrano essere correlati con la condotta dei figli.

A livello sociale si è visto come anche i fattori di gruppo favoriscano l'emergere di comportamenti aggressivi e passivi. All'interno del gruppo c'è un indebolimento del controllo e dell'inibizione delle condotte negative e si sviluppa una riduzione della responsabilità individuale. Questi fattori fanno sì che in presenza di

ragazzi aggressivi, anche coloro che generalmente non lo sono, possano diventarlo rafforzando, quindi, l'attenzione del gruppo nel cercare la vittima.

Per evitare che un bambino ansioso e insicuro diventi una vittima è importante che lo si aiuti a trovare una migliore autostima, una maggiore autonomia e che siano forniti strumenti adeguati per affermarsi nel gruppo dei coetanei.

Alcune ricerche hanno dimostrato che non esiste una correlazione fra la frequenza degli episodi di bullismo e l'ampiezza della scuola e della classe, né tanto meno che il fenomeno si manifesti con maggior incidenza nelle grandi città.

## Bullo e vittima: il disagio sottostante ai modelli reattivi

I modelli reattivi, aggressività e passività, rappresentano due modalità inadeguate, apprese dall'ambiente, di rapportarsi con gli altri. Entrambi determinano effetti positivi nel breve periodo e, per questo, si rinforzano, ma a lungo termine producono disagio nella persona che li emette. È importante intervenire precocemente su tali modalità in quanto su queste basi si possono instaurare veri e propri disturbi. In particolare il modello *reattivo-ansioso* (tipico della vittima) conduce a evitare situazioni che si considerano potenzialmente pericolose. Questo può creare un terreno fertile sul quale si possono sviluppare fobie, depressioni, ecc.

L'altro modello, quello *reattivo-aggressivo* (tipico del bullo), può creare una base sulla quale possono innestarsi disturbi quali: atteggiamenti di dipendenza, comportamenti delinquenziali, ecc. Anche laddove non si manifestino vere e proprie patologie, gli individui che utilizzano modelli reattivi inadeguati strutturano personalità che non sono in grado di adeguarsi alle richieste dell'ambiente. Una personalità ansiosa rinuncerà a esprimere i propri bisogni, eviterà il conflitto e diventerà una per-

sona insicura e passiva. Una personalità aggressiva svilupperà una modalità attraverso la quale cercherà di imporsi sempre sugli altri, vivendo le relazioni in costante conflittualità. In questa prospettiva è quindi importante agire non solo sul fenomeno in sé e sulle sue manifestazioni, ma anche sulle competenze sociali sia della vittima che dell'aggressore. Per conseguire tale scopo occorre permettere l'acquisizione delle abilità della comunicazione e di competenze per riconoscere ed esprimere le proprie emozioni attraverso il modello dell'assertività.

## La prevenzione del fenomeno del bullismo

Il fenomeno del bullismo è una forma di oppressione in cui la giovane vittima sperimenta, per opera di un coetaneo prevaricatore, una condizione di profonda sofferenza, di grave svalutazione della propria identità, di crudele emarginazione dal gruppo. Un comportamento da bullo è un tipo di azione (individuale o collettiva) che mira deliberatamente a ferire, spesso è persistente, talvolta dura per settimane, mesi e persino anni ed è difficile per coloro che ne sono vittime difendersi. Alla base della maggior parte dei comportamenti di sopraffazione c'è un abuso di potere e un desiderio di intimidire e dominare. Le vittime dei bulli hanno vita difficile, possono sentirsi oltraggiate, possono provare il desiderio di non andare a scuola. Nel corso del tempo è probabile che perdano sicurezza e autostima, rimproverandosi di "attirare" le prepotenze dei loro compagni. Questo disagio può influire sulla loro concentrazione e sul loro apprendimento. Alcuni ragazzi possono presentare sintomi da stress, mal di stomaco e mal di testa, incubi o attacchi d'ansia. Altri si sottrarranno al ruolo di vittima designata dai bulli marinando la scuola, altri ancora potranno persino sviluppare sentimenti di paura quando dovranno uscire da casa propria. Le conse-

guenze di tale situazione sono spesso gravi e possono provocare strascichi anche in età successive a quella in cui è stato messo in atto il sopruso.

Per quanto riguarda gli interventi, i soggetti interessati sono, oltre agli alunni, gli insegnanti. In generale, gli insegnanti possono farsi carico di questi problemi attivando una programmazione contro le prepotenze e promuovendo interventi tesi a costruire una cultura del rispetto e della solidarietà tra gli alunni e tra alunni e gli stessi insegnanti. Si è evidenziato come l'intervento con bambini e ragazzi debba essere preventivo rispetto a segnali più o meno sommersi del disagio e alle fisiologiche crisi evolutive, in quanto risulterebbe poco efficace agire sul disturbo e sulla psicopatologia ormai conclamata. La specificità di un intervento preventivo è quindi rivolto a tutti gli alunni e non direttamente ai bulli e alle loro vittime, perché, al fine di un cambiamento stabile e duraturo, risulta maggiormente efficace agire sulla comunità degli spettatori. È importante sottolineare questo punto perché, come indicato in letteratura, sarebbe inefficace l'intervento psicologico individuale sul bullo, in quanto egli non è motivato al cambiamento giacché non percepisce le sue azioni come un problema (così come, invece, la vittima, gli insegnanti e il contesto). L'intervento diretto sulla vittima, pur efficace a fini individuali, non lo sarà, invece, per quanto riguarda la riduzione del fenomeno del bullismo, in quanto la vittima cesserà di essere tale e il bullo ne cercherà presto un'altra nel medesimo contesto. Per questi motivi è necessario attuare un programma di intervento pluriennale di carattere preventivo e diretto al gruppo classe/scuola. Questo intervento rappresenta un'occasione di crescita per il gruppo classe stesso che, attraverso un maggiore dialogo e una maggiore consapevolezza di pensieri, emozioni ed azioni, diventerà risorsa e sostegno per ciascun membro della classe.

# La proposta

Attraverso un percorso che si snoda attraverso le caratteristiche di 10 animali, si vuole offrire a bambini e ragazzi la possibilità di sperimentare le proprie competenze sociali e le abilità di comunicazione con se stessi e con gli altri, in situazioni che riproducono le principali e più caratteristiche modalità di interazione fra le persone.

Ad ogni animale corrisponde una specifica abilità socio-affettiva, che dovrà essere sperimentata ed esplorata. Successivamente si chiederà di autovalutarsi e “quantificare” in che misura la si possiede e, quindi, individuare le proprie caratteristiche relazionali socio-affettive.

L'utilizzo di tale proposta è subordinato all'aver familiarizzato con le caratteristiche degli animali, cioè con le abilità della comunicazione ad esse associate.

## Le figure-stimolo (animali) e le abilità ad esse associate

La scelta degli animali è stata fatta in quanto risulta più facile per i bambini identificarsi con

con le loro caratteristiche. Sono stati considerati, quindi, 10 animali con caratteristiche proprie:

1. il CAMELLO ascolta
2. il CASTORO si dà da fare
3. il FALCO attacca
4. il GATTO se la spassa
5. il GUFO sta in disparte
6. il LEONE guida
7. il PAVONE si esibisce
8. il PROCIONE ammira
9. lo STAMBECCO resiste
10. la TARTARUGA sopporta

Attraverso ognuna di queste caratteristiche si possono esprimere relazioni affettive (vicinanza, condivisione, piacere, ecc.) e oppostive (critica, rifiuto, allontanamento, ecc.).

Lo scopo è quello di far comprendere ai bambini che ogni singola caratteristica può essere costituita da una componente positiva, quindi adeguata, ed una negativa, ovvero non appropriata.

Ad esempio, il leone usualmente viene considerato solo tenendo conto dell'aspetto negativo (l'aggressività); invece è possibile gestire il comando (altra caratteristica del leone) attraverso una modalità assertiva, rispettando gli altri.

Le componenti positive/negative dei 10 animali sono:

1. Il CAMELLO collabora, coopera / è servile, sottomesso
2. Il CASTORO è altruista, sollecito / vizia, corteggia
3. Il FALCO ha un criticismo costruttivo / ferisce, ingiuria



4. Il GATTO sa chiedere e accettare aiuto / è edonista, sfrutta
5. Il GUFO sa tenere i segreti / si isola, fa il misterioso
6. Il LEONE è competente, saggio / è prepotente, autoritario
7. Il PAVONE ha una sana autostima / è presuntuoso, invadente
8. Il PROCIONE è empatico, ha tatto / è adulatore, servile
9. Lo STAMBECCO difende i diritti e la libertà / è diffidente, testardo
10. La TARTARUGA ammette che non sa fare qualcosa / coltiva l'impotenza

Possedere una competenza sociale adeguata significa imparare a saper calibrare ogni caratteristica a seconda della situazione.

# I modelli di riferimento

Il modello psicologico sottostante le caratteristiche degli animali proposti, rimanda ad una ricca letteratura psicologica, che cerca di definire le regole con le quali si apprende il comportamento interattivo sociale.

Infatti, il comportamento sociale si acquisisce nello stesso modo con il quale si impara la lingua madre. Il parlare e l'interagire avviene all'interno del contesto di vita e le regole sono inconsapevolmente assimilate, a volte con errori legati a deficit (culturali o socioeconomici) dell'ambiente in cui si vive.

La competenza linguistica viene rielaborata e integrata a scuola dove, con l'aiuto dell'insegnante, il bambino impara a riconoscere e a identificare le leggi del linguaggio e la struttura grammaticale, migliorando così la propria competenza, come pure la qualità e l'efficacia dell'uso della lingua.

Allo stesso modo dovremmo agire per quanto concerne la competenza sociale nei bambini, dato che una migliore comprensione delle leggi che regolano i comportamenti interattivi ed un uso più efficace di questi è di sicuro la migliore modalità per prevenire e contrastare il bullismo,

soprattutto nell'arco di età compreso tra i 4 e i 12 anni.

Nella fase di traduzione e di adattamento della mostra "Bulli e Bulle. Né vittime né prepotenti", il modello di riferimento con il quale erano stati caratterizzati gli animali rimandava ad una strategia ideata e messa a punto da Ferdinand Cuvelier<sup>6</sup>, l'Axenroos<sup>7</sup>, ossia ad un modello per la prevenzione dei comportamenti conflittuali, basata a sua volta sulla teoria della personalità del modello chiamato "Rose de Leary", che permette di stabilire una classificazione delle relazioni umane<sup>8</sup>.

Tale approccio, molto conosciuto nei contesti educativi e scolastici francofoni (Belgio, Francia, ecc.), viene brevemente descritto per una maggior familiarizzazione con lo scenario degli animali.

Nell'adattamento italiano si è ritenuto più efficace riferirsi al concetto di assertività, più semplice e maggiormente diffuso nel nostro contesto educativo, che permette comunque di utilizzare lo scenario degli animali senza dover aderire alla filosofia dell'Axenroos e al modello de "Rose de Leary", un impianto concettuale non ancora tradotto e adattato al nostro contesto culturale.

## L'Axenroos o la Roue des Axes (ruota degli orientamenti)

Una delle concezioni più antiche e semplici delle relazioni sociali è quella che definisce l'interazione umana come uno scambio di risorse, sia materiali che immateriali. A questa teoria dello scambio si è aggiunta quella dei modelli interattivi che ne rileva le dinamiche: la risorsa,

6. <http://nl.wikipedia.org/wiki/Axenroos>, [www.mediasalles.it/ks98it.htm](http://www.mediasalles.it/ks98it.htm)

7. [www.sintrochus.be/de\\_axenroos.htm](http://www.sintrochus.be/de_axenroos.htm),

[http://babelfish.altavista.com/babelfish/trurl\\_pagecontent?lp=nl\\_fr&url=http%3A%2F%2Fwww.geocities.com%2Ffrusch\\_axenroos%2Findex2.html](http://babelfish.altavista.com/babelfish/trurl_pagecontent?lp=nl_fr&url=http%3A%2F%2Fwww.geocities.com%2Ffrusch_axenroos%2Findex2.html)

8. [http://nl.wikipedia.org/wiki/Roos\\_van\\_Leary](http://nl.wikipedia.org/wiki/Roos_van_Leary)

cioè l'oggetto dello scambio, e la modalità con la quale avviene lo scambio. Infatti non sempre lo scambio avviene (accettazione) perché sia chi offre, sia chi ricerca, può trovarsi davanti ad un rifiuto o alla necessità di negoziazione. Elemento comune a questi processi interattivi è che ci sia lo scambio, la relazione che avviene sempre in una struttura di co-azione, cioè di un agire insieme da parte dei soggetti coinvolti.

I processi interattivi possono essere rappresentati, quindi, come una co-azione dove chi ha una risorsa può offrirla, nascondere o combattere per difenderla, così come quelli che ricercano la risorsa possono chiedere e accettarla, perderla o sopportarla, resistere e difendersi per rifiutarla.

Questo modello è stato adattato affinché le caratteristiche degli animali potessero far comprendere le regole dell'interazione umana nelle co-azioni offrire/dare-nascondere-attaccare e accettare-sopportare-resistere/difendersi. Ecco perché la scelta di utilizzare gli animali è stata motivata dalla facilità con la quale i bambini si identificano con le loro caratteristiche e permette loro di approfondire le regole dell'interazione con una modalità ludica e divertente... Attraverso tale scenario fantastico e antropomorfo si sono scelte dieci co-azioni che, seppur semplificate rispetto alle possibilità reali, possono essere significative.

I dieci animali proposti rappresentano (in positivo e in negativo) dieci possibili modalità di interazione; ogni animale potrà essere analizzato a partire dalla co-azione positiva e socialmente benefica.

Attraverso l'utilizzo del modello proposto e, quindi, con un'analisi dettagliata delle co-azioni, potranno essere evidenziate le caratteristiche del bullismo e il comportamento che lo determina con delle spiegazioni e dei riferimenti teorici facilmente comprensibili dai bambini, non colpevolizzanti, non giudicanti, che non prevedono ovviamente punizioni o condanne.

Ecco come si esprime Ferdinand Cuvelier in merito:

Da un punto di vista della psicologia sociale il bullismo è un evento di dinamica di gruppo con tre o più partecipanti. Se questa prospettiva è esatta, dovremmo mettere a fuoco non l'individuo che compie atti di bullismo, né la vittima individuale. È piuttosto l'osservazione del meccanismo inadeguato di interazione a rivestire grande importanza nel creare una cultura interattiva.

Solo tenendo presente tale dinamica relazionale è possibile far comprendere anche agli spettatori il loro ruolo nel sostenere o nel contrastare il bullismo agito anche da un singolo.

Gli schemi co-attivi che una persona adotta all'interno del sistema sociale possono diventare tratti fissi del carattere, mattoni della struttura della personalità che poi si sviluppa in comportamenti adeguati o inadeguati. È necessario che gli insegnanti dedichino del tempo per scoraggiare i comportamenti disadattivi riferendosi ad un modello che rispetti l'indole e i valori individuali.

Quello che proponiamo è quindi uno scenario che, riferito in particolare al bullismo, permette tale intervento in una dimensione ludica.

## Abilità socio-relazionali: il modello cognitivo-comportamentale

Per comprendere e utilizzare lo scenario dei dieci animali e per attivare un laboratorio sulla competenza sociale è necessario familiarizzare con l'impianto concettuale della comunicazione assertiva.

### *L'assertività*

Il termine "assertività" sta ad indicare uno stile comunicativo che permette all'individuo di esprimere le proprie opinioni, le proprie emo-

zioni e di impegnarsi a risolvere positivamente le situazioni e i problemi.

Non esiste una risposta assertiva definibile in modo assoluto, essa deve essere valutata all'interno della situazione sociale ed è un processo continuo di aggiustamento della propria performance comunicativa. Il comportamento assertivo, quindi, non è intermedio tra il comportamento aggressivo e passivo: obiettivo per una comunicazione assertiva è la capacità di ridurre le proprie componenti aggressive e passive.

L'assertività è un modo di comunicare che nasce dall'armonia tra abilità sociali, emozioni e razionalità senza necessariamente modificare la propria personalità. In questa integrazione entra in gioco l'aspetto neurovegetativo per le emozioni, quello motorio volontario per i gesti e le azioni ed infine quello corticale-cognitivo per i pensieri e le verbalizzazioni. Tra questi tre aspetti della personalità esiste un rapporto di interdipendenza per cui migliorare l'assertività significa agire su ognuno dei tre.

Non solo è importante conoscere le tecniche per migliorare l'assertività, ma occorre sviluppare nuove abitudini di comportamento e perfezionare l'educazione dei sentimenti e delle emozioni. Familiarizzare con il mondo dei sentimenti richiede, infatti, "un'educazione socio-affettiva".

La struttura concettuale dell'assertività è l'ordine che ciascuno pone nella propria vita, quando con maggiore consapevolezza pensa a se stesso e interagisce con le altre persone. Questo modo di agire permette di stabilire un rapporto attivo e intelligente che si basa sulla valutazione corretta della situazione e sull'aver a disposizione i mezzi adeguati per poter scegliere la soluzione più appropriata.

Il costrutto dell'assertività è costituito dall'idea di libertà come capacità di affrancarsi dai condizionamenti ambientali negativi e comprende la conoscenza di sé e della propria personalità, della teoria dei diritti assertivi (in ciò è inclusa l'idea della reciprocità, ovvero il medesimo diritto di comunicare desideri e convinzioni e di perseguire obiettivi individuali viene ricono-

sciuto anche agli altri), il saper riconoscere e criticare le idee irrazionali che generano e mantengono i disagi e i disturbi emotivi.

Il secondo aspetto riguarda la forma dell'assertività, ovvero la capacità di esprimersi in modo più evoluto ed efficace, tradotta quindi in abilità non verbali e verbali e, più in generale, in competenza sociale. Tale aspetto viene definito come "l'ampiezza con cui l'individuo riesce a comunicare con gli altri, in modo da soddisfare diritti, esigenze, motivazioni e obblighi, in misura ragionevole e senza pregiudicare gli analoghi diritti delle altre persone, in forma di libero e aperto dialogo".

In questo caso la persona assertiva sa esprimere in modo chiaro e tecnicamente efficace, emozioni, sentimenti, esigenze e convinzioni personali riducendo sempre più le sensazioni di ansia, disagio o aggressività.

### **Caratteristiche del tipo aggressivo**

Il soggetto con questo stile è una persona che non rispetta gli altri, è concentrato sui propri desideri senza badare a coloro che gli sono intorno. Per fare questo utilizza qualsiasi mezzo a propria disposizione, anche distruttivo e violento. La tendenza è quella di dominare gli altri e l'obiettivo che si pone è il potere personale e sociale.

Alla base di tale tipo di comportamento vi sono ancora delle componenti d'ansia accompagnate però da rabbia e ostilità. C'è anche un disprezzo degli altri e un mancato riconoscimento della dignità altrui.

### **Caratteristiche del tipo passivo**

Il soggetto con uno stile di comunicazione passivo pensa più ad accontentare gli altri che non se stesso, è facilmente influenzabile dagli altri e subisce le situazioni senza opporsi.

È un soggetto che ha un'elevata ansia sociale, che non riesce ad esprimere adeguatamente i propri bisogni e le proprie esigenze. Il suo obiettivo è ottenere il consenso di tutti ed evitare qualsiasi forma di contrasto con gli altri. Nel breve termine questo tipo di atteggiamento

è utile per ridurre l'ansia, ma finisce col limitare notevolmente la capacità di azione della persona. Alla base di questo atteggiamento vi sono spesso sensi di colpa associati a una forte componente ansiosa.

### **I livelli dell'assertività**

La struttura concettuale dell'assertività è basata sulla funzionalità di cinque livelli ognuno dei quali ne definisce un aspetto.

Il primo livello è costituito dalla capacità di riconoscere le emozioni, il cui obiettivo riguarda l'autonomia emotiva e la percezione delle emozioni senza il coinvolgimento negativo legato alla presenza di altre persone (arrossire, balbettare, vergognarsi, ecc.).

La capacità di comunicare emozioni e sentimenti, anche negativi, attraverso molteplici strumenti comunicativi, rappresenta il secondo livello che riguarda la libertà espressiva, ovvero il controllo delle reazioni motorie senza che queste siano alterate o inibite dall'ansia e dalla tensione.

Al terzo livello si trova la consapevolezza dei propri diritti, nel senso di avere rispetto per sé e per gli altri; esso ha un ruolo centrale nella teoria dell'assertività in quanto la distinzione tra i comportamenti aggressivi, passivi e assertivi si fonda sui diritti e sul principio di reciprocità.

Il quarto livello è rappresentato dalla disponibilità ad apprezzare se stessi e gli altri. Questo implica la stima di sé, la capacità di valorizzare gli aspetti positivi dell'esperienza con una visione funzionale e costruttiva del proprio ruolo sociale.

Il quinto e ultimo livello è relativo alla capacità di autorealizzarsi e di poter decidere sui fini della propria vita; per raggiungere tale obiettivo è necessario avere un'immagine positiva di se stessi, fiducia e sicurezza personale.

Il possedere tali caratteristiche comporta una maggiore capacità di autocontrollo, di intervento sulle situazioni e di soluzione dei problemi, un "ambiente interno" rilassante che permette di percepire le difficoltà non come

occasioni negative di frustrazione, ma come ostacoli da superare abilmente.

Gli obiettivi dei vari livelli vengono raggiunti intervenendo sia sull'aspetto concettuale, di contenuto, sia sull'aspetto tecnico, riguardante il modo di agire e di comunicare.

## **Le abilità comunicative**

La comunicazione verbale e non verbale è composta da singole abilità che sono apprese. Non sempre le utilizziamo in modo appropriato e talvolta neppure le possediamo, nel senso che non fanno parte del nostro repertorio comportamentale.

La comunicazione è un processo complesso e articolato che comprende sia gli aspetti verbali sia quelli non verbali. Quelli verbali comprendono le parole e quelli non verbali i gesti e qualsiasi altro elemento che possa dire qualcosa di noi.

### **Comunicazione non verbale**

L'importanza della comunicazione non verbale è tale che se ci fosse incongruenza tra gli elementi verbali e non verbali si darebbe più credito alla comunicazione non verbale.

Gli elementi di abilità della comunicazione non verbale sono:

- Contatto oculare
- Spazio corporeo
- Tono e volume della voce
- Mimica facciale
- Gestualità
- Postura
- Contatto corporeo
- Sincronizzazione

## **Comunicazione verbale**

La comunicazione verbale è la forma di comunicazione più espressiva e più potente di cui si può servire l'uomo. Le singole abilità di tale comunicazione sono quelle relative all'avviare e mantenere una conversazione, al parlare in pubblico, a formulare e a gestire la critica.

La capacità nell'avviare e mantenere una conversazione è composta da più abilità:

- Formulare domande aperte/chiose, a imbuto, ecc.
- Autoapertura
- Libere informazioni

Parlare in pubblico significa fare relazioni, tenere conferenze o esprimere le proprie opinioni e le abilità necessarie a fare questo sono:

- Essenzialità concettuale
- Utilizzare le regole attraverso esempi
- Proprietà di linguaggio
- Scorrevolezza
- Ritmo, enfasi e brevità
- Gestione del silenzio

La capacità di formulare, accettare e o difendersi dalle critiche comprende:

- Asserzione negativa
- Disco rotto (la ripetizione)
- Annebbiamento (la confusione)
- Ignorare selettivamente
- Separare gli spunti
- Disarmare la collera
- Fare inchiesta negativa

## *Aspetti cognitivi implicati nella comunicazione*

Oltre agli aspetti verbali e non verbali della comunicazione, sono importanti anche gli aspetti cognitivi implicati nella stessa. Essi sono:

- **L'autostima:** corrisponde alla misura con la quale una persona si accetta e si approva. Per migliorarla è necessario conoscere le proprie idee irrazionali e saperle criticare, riconoscere i diritti assertivi e farli propri.
- **La critica alle idee irrazionali:** con questo termine si indica "l'insieme dei pregiudizi, preconetti, sentimenti di colpa, ecc. che un individuo possiede nei diversi contesti sociali" (per esempio: "devo piacere a tutti; se le cose non sono perfette è una catastrofe; ecc."). Le idee irrazionali non ci permettono di riconoscere i nostri diritti assertivi.
- **Diritti assertivi:** comprendono il rispetto di se stessi, delle proprie esigenze, sentimenti e convinzioni (per esempio: "ho il diritto di rifiutare senza sentirmi in colpa"; ho il diritto di chiedere aiuto"; ecc.). Tali diritti sono necessari per costruire connessioni positive come la fiducia e la familiarità. Riconoscerli e rispettarli significa anche riconoscerli e rispettarli negli altri.
- **Problem-solving:** consiste nel saper identificare un problema e scomporlo in parti più facilmente affrontabili ricercando le possibili soluzioni per risolverlo. Fatto ciò è possibile scegliere la soluzione più adeguata e verificarla.

## **Le emozioni**

Lo studio delle emozioni costituisce un oggetto privilegiato per un approfondimento dei rapporti mente-corpo; all'interno dell'universo

emozionale vi è poi il ruolo giocato dalle componenti cognitive e dalla conoscenza sociale.

### *Espressione delle emozioni*

Affinché le relazioni tra le persone rispondano alle esigenze di ogni individuo è necessario che questi sappia esprimere chiaramente i propri sentimenti. Diverse teorie delle emozioni suggeriscono che tale espressione possieda tre componenti: neurofisiologica, espressiva (motoria e motivazionale) e soggettiva (cultura, personalità ed esperienze passate).

L'osservazione dell'espressione comportamentale e mimica delle emozioni è alla base della conoscenza intuitiva ed empatica che utilizziamo nella vita di tutti i giorni. Spesso possiamo osservare come l'emissione di un segnale di emozioni non solo consenta di valutare l'esistenza di una data emozione, ma sia in grado di indurre in noi stessi una risposta simile ed un'emozione simile, di agire cioè come un segnale attivatore di un "contagio emotivo".

Le espressioni emotive primarie, geneticamente predisposte, con la maturazione e con la differenziazione regolata dall'apprendimento e dallo sviluppo cognitivo, si codificano in schemi comportamentali, in precise forme di espressione e comunicazione delle emozioni.

I fenomeni attinenti alle espressioni delle emozioni riguardano più frequentemente l'espressione facciale poiché il viso rappresenta l'elemento di comunicazione più importante e specializzato per la comunicazione delle emozioni.

I gesti, i movimenti del corpo e la postura non danno sufficienti elementi per l'individuazione del tipo di emozioni e forniscono soprattutto informazioni concernenti l'intensità dell'emozione stessa.

Esistono anche numerosi indicatori vocali delle emozioni. È possibile infatti comunicare emozioni specifiche attraverso la variazione di alcune qualità della voce (timbro, tono e ritmo) indipendentemente dal contenuto verbale. Le

emozioni, caratterizzate da un elevato grado di attivazione psicofisiologica, si esprimono nel parlato attraverso la combinazione di alta frequenza e ampia estensione della voce ed elevata velocità.

Le emozioni, caratterizzate da un basso livello di attivazione psicofisiologica, sono caratterizzate da bassa frequenza e limitata estensione della voce e ridotta velocità del parlato.

Gli indicatori sono solo dei segnalatori del grado di attivazione emozionale e gli studiosi affermano che non esistono indicatori vocali specifici per ogni emozione.

### *Riconoscimento delle emozioni*

Riconoscere i sentimenti è la condizione per "sentirsi" persone caratterizzate da una propria individualità e soggettività. La mancanza di abitudine a riconoscere i sentimenti limita la confidenza in se stessi ed è all'origine di molti disturbi psicosomatici. Molte forme di disagio generico, infatti, sono legate ad eventi o a persone ben precise.

Il riconoscimento dei sentimenti provati verso le situazioni e nei confronti delle persone, consente di valutare entrambe in maniera più realistica e di reagire positivamente verso gli aspetti negativi in esse presenti.

È di particolare importanza anche la conoscenza di se stessi ovvero del proprio aspetto fisico, delle reazioni abituali che si hanno di fronte alle diverse situazioni, dei sentimenti, delle aspirazioni, del gusto personale e delle possibilità di autorealizzazione.

Le emozioni provocano espressioni specifiche tanto a livello mimico quanto a livello vocale e pertanto possono essere correttamente riconosciute dai partecipanti all'interazione. Dagli studi condotti è emerso che attraverso il canale vocale sembrano più facilmente riconoscibili le emozioni negative, tipo rabbia e tristezza, mentre tramite le espressioni del volto sembrano più facilmente riconoscibili sentimenti come la felicità.

A proposito di bullismo, sono in molti a ripeterlo: "C'è sempre stato". Sì, forse, sarà anche vero. Ma non per questo le ferite del bullismo sono meno gravi. Semplicemente, oggi abbiamo più consapevolezza. Ed è positivo. Ben venga, dunque, l'attenzione sul fenomeno. Purché non tutto divenga "bullismo". Sapere che cosa significhi e in che modo si possa prevenire richiede conoscenze e capacità specifiche che costringono a uscire dai luoghi comuni. Ad esempio, occorre acquisire abilità socio-affettive e in generale delle *life skills*, non solo per interventi preventivi, ma per la promozione del benessere a scuola. Ecco, allora, questo libro. Il percorso si snoda mediante le caratteristiche di 10 animali, per offrire a bambini e ragazzi la possibilità di sperimentare le proprie competenze sociali e le abilità di comunicazione con se stessi e con gli altri, in situazioni che riproducono le principali modalità di interazione fra le persone. Ad ogni animale corrisponde una specifica abilità socio-affettiva, che dovrà essere sperimentata ed esplorata. Come uno strumento da inserire nella "valigia degli attrezzi" degli insegnanti, questa proposta è utile non solo per affrontare il tema delle prepotenze in ambito scolastico, ma anche per constatare le enormi potenzialità del gioco nella conoscenza dei mondi emozionali più complessi. Come quelli di un bullo e della sua vittima, appunto.

*Il percorso e i giochi di questo libro sono un adattamento della mostra interattiva "Bulli e bulle" curata dalla coop. sociale ABCittà di Milano.*

**Nicola Iannaccone**, psicologo presso la ASL Città di Milano dal 1989, è attualmente coordinatore cittadino del Progetto "Stop Al Bullismo. Strategie per ridurre i comportamenti aggressivi e passivi in ambito scolastico". Ha pubblicato vari articoli su riviste specializzate e scientifiche, ed è coautore di alcuni testi sul tema della prevenzione e del contrasto del bullismo. Con la meridiana ha pubblicato *Stop al bullismo. Strategie per ridurre i comportamenti aggressivi e passivi a scuola* (2005).

*In copertina disegno di Fabio*

Euro 13,00 (I.i.)

ISBN 978-88-6153-033-1



9 788861 530331