

i nostri

FIGLI
Dott.ssa Simona Siani,
Medico Chirurgo
Neuropsichiatra
Psicoterapeuta
bambini e adulti
Consulente del Tribunale
Criminologa
sasperl@gmail.com

L'ESPERTO Come evidenziato anche dai recenti fatti di cronaca, le ragazze sono più di frequente vittime di Cyber bullismo rispetto ai coetanei maschi

BULLISMO, RICONOSCERLO PER AFFRONTARLO

Equilibrio di potere tra chi compie l'azione e chi la subisce, ad esempio per ragioni di età, di forza, di genere e per la popolarità che il bullo ha nel gruppo di suoi coetanei;

■ **la vittima non è in grado di difendersi**, è isolata e ha paura di denunciare gli episodi di bullismo perché teme vendette.

A partire da queste premesse, è importante ricordare che il bullismo non è:

■ uno scherzo: nello scherzo l'intento è di divertirsi tutti insieme, non di ferire l'altro;

■ un conflitto fra coetanei: il conflitto, come può essere un litigio, è episodico, avviene in determinate circostanze e può accadere a chiunque, nell'ambito di una relazione paritaria tra i ragazzi coinvolti.

Alcuni dati: secondo uno studio Istat che analizza "i comportamenti offensivi e violenti tra i giovanissimi" nel 2014, poco più del 50% degli 11-17enni è rimasta vittima di episodi di bullismo; il 19,8% è vittima assidua di una delle "tipiche" azioni di bullismo,

cioè le subisce più volte al mese.

Per il 9,1% gli atti di prepotenza si ripetono con cadenza settimanale.

Le ragazze presentano una percentuale di vittimizzazione superiore rispetto ai ragazzi. Oltre il 55% delle giovani 11-17enni è stata oggetto di prepotenze qualche volta in un anno mentre per il 20,9% delle ragazze hanno avuto almeno una cadenza mensile (contro, rispettivamente, il 49,9% e il 18,8% dei coetanei maschi). Il 9,9% delle ragazze subisce atti di bullismo una o più volte a settimana, contro l'8,5% dei maschi.

La percentuale di soggetti che dichiara di avere subito prepotenze diminuisce al crescere dell'età. Il 22,5% dei ragazzi 11-13enni dichiara di essere rimasto vittima di vessazioni continue (una o più volte nel corso del mese) da parte di altri coetanei, rispetto al 17,9% degli adolescenti 14-17enni.

Le differenze tra i ragazzi più piccoli e gli adolescenti si riducono se si considerano quanti hanno subito prepotenze e/o vessazioni più raramente (qualche volta nell'anno): rispettivamente il 53,3% dei più piccoli e il 52,2% dei 14-17enni.

Le differenze sono sostanziali a livello

territoriale.

Le azioni vessatorie sono più frequenti nel Nord del Paese, dove le vittime di atti di bullismo rappresentano il 23% degli 11-17enni (24,5% nel Nord-est, 21,9% nel Nord-ovest).

Considerando anche le azioni avvenute sporadicamente (qualche volta nell'anno), oltre il 57% dei residenti al Nord ha subito qualche prepotenza nel corso dell'anno precedente l'intervista, contro una quota inferiore al 50% dei residenti nelle regioni centrali e in quelle meridionali. Tra i ragazzi utilizzatori di cellulare e/o Internet, il 5,9% denuncia di avere subito ripetutamente azioni vessatorie tramite sms, e-mail, chat o sui social network. Le ragazze sono più di frequente vittime di Cyber bullismo (7,1% contro il 4,6% dei ragazzi). Le prepotenze più comuni consistono in offese con brutti soprannomi, parolacce o insulti (12,1%), derisione per l'aspetto fisico e/o il modo di parlare (6,3%), diffamazione (5,1%), esclusione per le proprie opinioni (4,7%), aggressioni con spintoni, botte, calci e pugni (3,8%).

Ma come intervenire? I Genitori

Nonostante i quotidiani fatti di cronaca, il bullismo rimane ancora un fenomeno sconosciuto a molte famiglie.

Ciò che la maggior parte dei genitori ignora non è tanto l'esistenza del problema sociale in sé, quanto il fatto che il disagio potrebbe riguardare da vicino il proprio figlio o la propria figlia.

Le vittime dei soprusi, infatti, parlano raramente con gli adulti delle violenze che subiscono.

Si chiudono in se stesse, esitano a raccontare le proprie giornate, sorvolano su quei fatti che per loro rappresentano una perenne condizione di sofferenza.

La ragione più evidente è che hanno paura di subire maggiori violenze per aver "parlato". Ma a ciò si associa quasi sempre un motivo ben più sottile e per questo più difficile da superare: i bambini vittime del bullismo si vergognano della propria debolezza, di non saper reagire, di essere il bersaglio preferito di quei ragazzi che tutti considerano dei leader e, non ultimo, di essere "quel che sono": bambini cicciottelli o occhialuti finiscono il più delle volte per attribuire alla propria condizione fisica la responsabilità di ciò che avviene e a rivolgersi per questo verso se stessi la propria rabbia. Come dire: "sono diverso dagli altri ed è per questo che finisco vittima del bullo della scuola".

Ciò che invece i ragazzi devono imparare è che non c'è nulla che non va in loro: il bullismo è un comportamento sbagliato "a prescindere".

Ecco allora che l'intervento della famiglia diviene determinante.

Mamme e papà devono imparare a comprendere il proprio figlio più di quanto

egli sappia fare da solo.

Per riconoscere i segnali di un eventuale disagio, per evitare che rimanga vittima del fenomeno.

Ma anche per impedire che a trasformarsi in "bullo" possa essere un giorno proprio il loro bambino.

Perché non rimangano vittime di questo fenomeno bisogna:

■ Aumentare la loro autostima

■ Incoraggiarli a sviluppare le loro caratteristiche positive e le loro abilità

■ Stimolarli a stabilire relazioni con i coetanei e a non isolarsi

Ma non solo, è importante sapere che per non diventare bulli bisogna insegnare ai ragazzi a:

■ Saper esprimere la propria rabbia in modo costruttivo e con maturità

■ Comunicare in modo sincero

■ Essere capaci di identificarsi con gli altri e capire le conseguenze dei propri comportamenti

■ Prendere esempio da ciò che si vede a casa. I genitori devono inoltre imparare a cogliere i segnali che i figli possono mandare o nascondere; alcuni segnali di chi è vittima di bullismo sono:

■ Trovare scuse per non andare a scuola o voler essere accompagnati

■ Fare frequenti richieste di denaro

■ Essere molto tesi, piagnucolosi e tristi dopo la scuola

■ Presentare lividi, tagli, graffi o strappi negli indumenti

■ Dormire male o bagnare il letto

■ Raccontarsi di non avere nessun amico

■ Rifiutarsi di raccontare ciò che avviene a scuola

Gli Insegnanti

■ Può essere utile far compilare agli alunni un questionario e organizzare una giornata di dibattito e incontri fra genitori, fra insegnanti e fra genitori e insegnanti. Ciò è importante per capire le dimensioni del fenomeno

■ Una migliore attività di controllo durante la ricreazione e la mensa metterebbe al sicuro le potenziali vittime. Sono questi i momenti in cui la maggior parte dei bulli agisce indisturbata

■ In genere sono gli studenti più grandi a fare i bulli con quelli più piccoli. Si può valutare di dividere gli spazi e i tempi della ricreazione per gli uni e per gli altri

■ Elogi, ricompense e sanzioni possono servire a modificare il comportamento degli studenti più aggressivi, ma non sono l'unico strumento per far cambiare atteggiamento al bullo

■ Spesso si ha timore o vergogna di raccontare personalmente ciò che sta succedendo. Potrebbe essere di aiuto, per genitori e vittime, avere un numero di telefono al quale rivolgersi

■ Si possono istituire "cassette delle prepotenze" dove lasciare dei biglietti con su scritto quello che succede;

■ È utile individuare degli studenti leader che aiutino le vittime: aprire uno sportello psico-pedagogico che sia di riferimento per bambini e adulti

■ In classe, tutti insieme, si possono individuare poche e semplici regole di comportamento contro il bullismo. Le regole devono essere espresse in modo ben visibile e tutti devono impegnarsi a rispettarle

■ Il silenzio e la segretezza sono potenti alleati dei bulli. È importante abituare i ragazzi a raccontare ciò che accade e a non nascondere la verità

■ Se l'insegnante individua un bullo o una vittima, per aiutarlo è necessario parlare subito con lui di ciò che gli accade

I Ragazzi

■ Difficile per il bullo prendersela con te se racconterai ad un amico ciò che ti sta succedendo

■ Quando il bullo vuole provocarti, fai finta di niente e allontanati

■ Se vuole costringerti a fare ciò che non vuoi, rispondi "NO" con voce decisa; Se gli altri pensano che hai paura del bullo e stai scappando da lui, non preoccuparti. Ricorda che il bullo non può prendersela con te se non vuoi ascoltarlo

■ Il bullo si diverte quando reagisci, se ti arrabbi o piangi: se ti provoca, cerca di mantenere la calma, non farti vedere spaventato o triste. Senza la tua reazione il bullo si annoierà e ti lascerà stare

■ Quando il bullo ti provoca o ti fa del male, non reagire facendo a botte con lui. Se fai a pugni, potresti peggiorare la situazione, farti male o prenderti la colpa di aver cominciato per primo

■ Se il bullo vuole le tue cose, non vale la pena bisticciare. Al momento lascialo pure prendere ciò che vuole però poi raccontalo subito ad un adulto

■ Fai capire al bullo che non hai paura di lui e che sei più intelligente e spiritoso. Così lo metterai in imbarazzo e ti lascerà stare

■ Molte volte il bullo ti provoca quando sei da solo. Se stai vicino agli adulti e ai compagni che possono aiutarti, sarà difficile per lui avvicinarsi

■ Per non incontrare il bullo puoi cambiare la strada che fai per andare a scuola; durante la ricreazione stai vicino agli altri compagni o agli adulti; utilizza i bagni quando ci sono altre persone

■ Ogni volta che il bullo ti fa del male scrivilo sul tuo diario. Il diario ti aiuterà a ricordare meglio come sono andate le cose

■ Subire il bullismo fa stare male. Parlane con un adulto di cui ti fidi, con i tuoi genitori, con gli insegnanti, con il tuo medico. Non puoi sempre affrontare le cose da solo

■ Se sai che qualcuno subisce prepotenze, dillo subito a un adulto. Questo non è fare la spia ma aiutare gli altri. Potresti essere tu al suo posto e saresti felice se qualcuno ti aiutasse!

CRIFFO' IMMOBILIARE

SEGRATE - Residenza Mestieri (Milano 2)
02/26.41.01.02 - immobiliare@criffo.it

Attico e super attico Milano2

Classe F - Eph Kwh/mqa 162,9
Residenza Querce
vendesi attico con superattico di mq 210 complessivi. Il piano VI (mq 137) è composto di salone ampio, tre camere da letto, doppi servizi (arredati), cucina abitabile con balcone e ripostiglio (attrezzato). Il superattico (mq 37) è composto di uno studio oltre un ulteriore servizio. Il terrazzo (mq 72, ma viene conteggiato al 50%) è attrezzato e piantumato. Cantina e box doppio in lunghezza. L'immobile è dotato di impianto antifurto e aria condizionata.

Attico e super attico Milano2

Classe F - Eph Kwh/mqa 167,8
Residenza Fontanile
vendesi attico con superattico di mq 213 complessivi. Il piano VI (mq 144) è composto di salone ampio, 2 camere da letto, studio, doppi servizi, cucina abitabile molto ampia, con balcone e ripostiglio/lavanderia). Il superattico (mq 37) è strutturato come camera matrimoniale, ulteriore servizio e vano palestra. Il terrazzo (mq 64, ma viene conteggiato al 50%) è attrezzato e piantumato. Sono inoltre presenti un vano di cantina e 2 boxes. L'immobile, completamente ristrutturato, è dotato parquet (rovere sbiancato), impianto antifurto, aria condizionata canalizzata. Il rivestimento del terrazzo è realizzato con un particolare polimero in grado di non far aderire le particelle di smog.

Cinque locali angolare Milano2

Classe G - Eph Kwh/mqa 210,41
Vendesi appartamento angolare di testa Residenza Lago mq 225, piano quarto. Salone doppio, cucina abitabile, quattro camere, tripli servizi, terrazzo angolare, cantina, box singolo. Bellissima posizione.

Tre locali Milano2

Classe F - Eph Kwh/mqa 165,55
Residenza Trefili
vendesi appartamento mq 122, piano quinto composto di soggiorno, 2 camere, cucina abitabile, doppi servizi, terrazzo, cantina, box. Ampia balconata

Quattro locali Milano2

Classe F - Eph Kwh/mqa 168,66
Residenza Fontana
vendesi appartamento mq 144 al piano terzo, composto di soggiorno, 3 camere, cucina abitabile, doppi servizi (ampi ed entrambi dotati di finestre), ripostiglio, cantina e box. L'appartamento è dotato di parquet (zona notte), aria condizionata con canalizzazione e fioriere in vetroresina.

Tre locali Milano2

Classe F - Eph Kwh/mqa 166,65
Vendesi appartamento, Alberata mq 126: sala, cucina abitabile, due camere, doppi servizi, ripostiglio, cantina, box singolo. Ottime condizioni, parquet e aria condizionata.

Tre locali Milano2

Classe F - Eph Kwh/mqa 168,66
Residenza Spiga
vendesi appartamento ristrutturato mq 124 al piano quarto, composto di soggiorno, 2 camere, cucina abitabile, doppi servizi, cabina armadio, cantina, box. L'appartamento è ristrutturato, dotato di parquet e aria condizionata con canalizzazione in sala.

Mansarda Milano2

Classe F - Eph Kwh/mqa 172,31
Vendesi mansarda Residenza Campo mq 108, piano sesto composta di soggiorno, cucina abitabile, due camere, doppi servizi, ampio terrazzo, ripostiglio, cantina e box.

Cinque locali Milano2

Classe F - Eph Kwh/mqa 171,43
Residenza Mestieri
vendesi appartamento di 5 locali mq 185: soggiorno, cucina abitabile, quattro camere, tripli servizi, ripostiglio, cantina, box doppio. L'appartamento è in ottime condizioni ed è dotato di parquet e aria condizionata.

Attico e super attico Milano2

Classe F - Eph Kwh/mqa 170,25
Residenza Sorgente, vendesi prestigioso attico con superattico angolare di testa di mq 306 complessivi, completamente ristrutturato con finiture di altissimo livello. Pavimenti in parquet e resina, allarme, domotica e condizionamento canalizzato. Composto di salone doppio (con terrazzo), quattro camere da letto, tre bagni, lavanderia e camera servizio ampia cucina e terrazzo. Completano la proprietà la cantina e box doppio.

Tre locali Milano2

Classe F - Eph Kwh/mqa 170,25
Vendesi appartamento, Sorgente mq 126: soggiorno, cucina abitabile molto ampia, due camere, doppi servizi, ripostiglio, cantina, box singolo. Parquet, aria condizionata.

Cinque locali angolare Milano2

Classe F - Eph Kwh/mqa 172,26
Vendesi appartamento angolare di testa Residenza Seminario mq 225, piano secondo. Salone doppio, cucina abitabile, quattro camere, tripli servizi (in travertino), terrazzo angolare, cantina, possibilità box singolo ed uno doppio. Completamente ristrutturato.

Quattro locali Milano2

Classe F - Eph Kwh/mqa 171,43
Residenza Mestieri
vendesi appartamento di 4 locali mq 150: salone, cucina, tre camere, doppi servizi, ripostiglio, cantina, box doppio. L'appartamento è completamente ristrutturato ed in condizioni perfette.