Il Giunto, Istituto Tecnico Industriale Statale "G. Cardano" - Pavia

Data articolo

10-04-2017

Autori

G. Barattieri, E. Emmanueli, A. Mazzolari, C. Perronace 2 DLS S. Giulietti, F. Cerverizzo 2 BI

Come superare il bullismo

Certe volte per i ragazzi le sfide più grandi da affrontare giornalmente non sono i compiti o le interrogazioni, ma l'inserimento nel gruppo dei coetanei e le relazioni interpersonali. Solitamente gli studenti introversi, che vanno bene a scuola, con difetti fisici, i ragazzi emotivamente fragili e quelli esclusi, sono presi di mira dai bulli.

Oggigiorno si sente parlare sempre più spesso di bullismo, ma come sconfiggerlo? Soprattutto, come prevenirlo?

Secondo la docente di psicologia dell'università di Roma Anna Maria Giannini e l'ideatore del Centro Nazionale Antibullismo Luca Bernardo è possibile sconfiggere il bullismo.

Qui riportiamo alcuni consigli per aiutarvi a prevenire e superare questo fenomeno.

1. Cercare di avere una larga cerchia di amici per evitare di rimanere da soli, infatti gli amici possono essere un elemento di protezione come suggerisce la docente-psicologa sopracitata.

2. Confidarsi con un coetaneo di cui si ha la piena fiducia, ad esempio migliore amico/a, o anche fidanzato/a.

3. Avvisare il prima possibile una persona adulta e autorevole che intervenga, ad esempio genitori, insegnanti o in casi estremi direttamente le forze dell'ordine.

4.

In caso di cyberbullismo contattare al più presto la polizia postale.

Il modo migliore per prevenire il fenomeno del bullismo, sta nel capire l'origine del problema. E' necessario confrontarsi con i bulli e aiutarli a raccontare il perché delle loro azioni violente, in modo tale da trovare una soluzione; bisogna cercare di scoprire ciò che sta a "monte" e che li ha spinti ad agire scorrettamente.

Il modo peggiore che una persona ha per sfogare la propria rabbia è prendersela con i più deboli; non ha nessun senso maltrattare, picchiare o insultare chi è più fragile, per sentirsi appagati.

Oltre alle prepotenze fisiche che i bulli sono soliti fare, negli ultimi anni sono diventate sempre più numerose le prepotenze di tipo verbale che non sono da sottovalutare, poiché spesso causano traumi psicologici gravissimi.

Chi subisce, la maggior parte delle volte, non denuncia e sopporta in silenzio senza dire niente. Infatti, moltissime vittime non vogliono far conoscere le violenze subite, forse perché si vergognano ed elaborano da sole strategie per sottrarsi al ripetersi di tali esperienze e alle loro conseguenze. Ma non è questa la via giusta per liberarsi dal bullismo. Chi subisce atti di bullismo è chiamato a parlare, a raccontare ciò che gli accade, perché siamo tutti uguali e nessuno deve sentirsi sottomesso o inferiore a qualcun altro. Tutto può partire da noi stessi: accettarsi per come si è, imparare ad amarsi, capire che in fondo possiamo essere noi a decidere della nostra vita, trovando il coraggio di reagire e pretendere rispetto.

G. Barattieri, E. Emmanueli,

A. Mazzolari, C. Perronace 2 DLS

S. Giulietti, F. Cerverizzo 2 BI