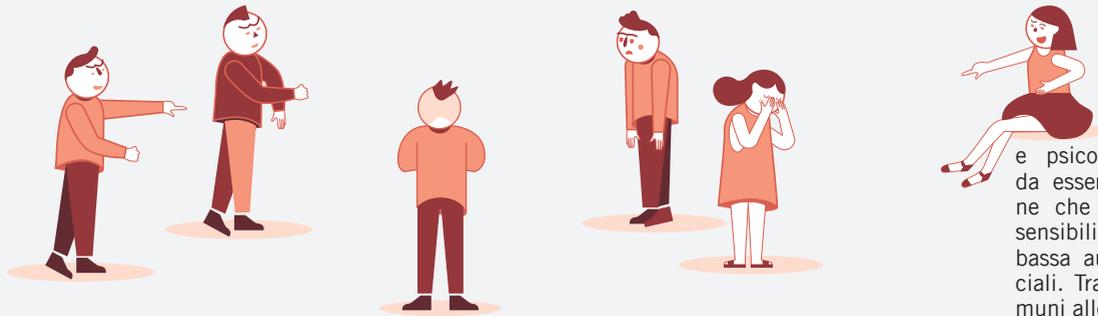




ATTIVITÀ EDUCATIVE CONTRO LA DISCRIMINAZIONE E IL BULLISMO



INTRODUZIONE PER I DOCENTI, GLI EDUCATORI E GLI OPERATORI

“Uno studente è oggetto di azioni di bullismo, ovvero è prevaricato o vittimizzato, quando viene esposto, ripetutamente nel corso del tempo, ad azioni offensive messe in atto da parte di uno o di più compagni.”

Dan Olweus, 1993

Le ultime ricerche sul mondo della scuola rivelano che gli episodi di **bullismo** sono in crescente aumento in Europa e che spesso esiste una correlazione tra bullismo e discriminazione. In Italia, *secondo un'indagine svolta su tutto il territorio, il 35% dei ragazzi tra gli 11 e i 19 anni è stato vittima di episodi di bullismo. Le vittime coinvolte sono principalmente ragazze (nel 56,3% dei casi), tra gli 11 e i 14 anni (nel 40,6% dei casi). Infine, il 10,2% dei bambini e adolescenti coinvolti è di nazionalità straniera*¹.

Una persona che è stata vittima di bullismo durante l'infanzia o l'adolescenza, da adulta può presentare gravi problemi come: rifiuto scolastico, riduzione dell'autostima, attacchi d'ansia, depressione, disturbi del sonno, isolamento, paura di uscire di casa e somatizzazioni dovute alla condizione di stress.

Secondo lo psicologo norvegese Dan Olweus, il bullismo è caratterizzato dall'intenzionalità, la ripetizione nel tempo e l'asimmetria tra chi compie l'atto e chi ne è vittima; può, inoltre, essere diretto o indiretto e alle volte assumere la forma di cyberbullismo.

Il bullismo diretto si esprime attraverso violenze fisiche (spinte, pugni, stratonamenti, schiaffi, sottrazione di borse o altri oggetti personali...) o verbali (insulti, ricatti, intimidazioni...); nel bullismo indiretto la finalità

del bullo consiste nell'isolare la vittima dal gruppo, diffamandola o calunniandola. Nel bullismo diretto ed indiretto la componente base è una **intimidazione fisica o psicologica** che si ripete sistematicamente nel tempo e crea un comportamento continuo di molestie ed abusi. Si parla invece di cyberbullismo quando gli atti di intimidazione o di violenza vengono effettuati attraverso mezzi elettronici come l'email, le chat, i blog, i telefoni cellulari, i siti web o qualsiasi altra forma di comunicazione riconducibile al web.

Spesso i casi di bullismo non vengono denunciati, generando negli studenti un senso di sconforto e di abbandono che può influire in maniera negativa nel loro rapporto con l'istituzione scolastica.

Ogni ragazzo deve poter andare a scuola al sicuro e senza sentirsi oppresso e umiliato, ma bisogna prendere in considerazione anche l'atteggiamento generale della società verso la violenza e l'oppressione, perché la salvaguardia sia non solo verso le vittime ma anche verso i bulli (possibili futuri criminali per i loro comportamenti antisociali), che hanno bisogno di aiuto, di capire le ragioni del loro comportamento e come imparare a cambiare.

I meccanismi sono complessi e le cause diverse per ogni situazione, ma sia la vittima che il bullo devono capire le forze sociali

e psicologiche che stanno agendo, così da essere parte della soluzione. Le persone che sono vittime sono spesso timide, sensibili, ansiose e insicure, hanno una bassa autostima e mancanza di abilità sociali. Tratti fisici che tendono ad essere comuni alle vittime sono: il sovrappeso, l'essere fisicamente minuti, una qualche disabilità o appartenenti a un'altra origine, religione o gruppo sociale. Si sentono in colpa e provano vergogna: infatti non si vedono necessariamente come vittime. Possono soffrire di cambi di umore improvvisi, disturbi emotivi, problemi di salute fisica, disturbi del sonno, nervosismo, ansia, si chiudono in sé stesse e non comunicano con il resto del mondo.

Le persone che praticano il bullismo lo fanno perché è un modo per loro di sentirsi meglio con se stessi, si sentono importanti, popolari e influenzano gli altri. Il bullismo è anche un modo per attirare l'attenzione, ottenendo ciò che vogliono o per punire le persone di cui sono gelose.

Spesso i bulli non riescono a comprendere quanto male possono arrecare agli altri. Pensano che stanno solo prendendo in giro qualcuno o gli stanno facendo uno scherzo ingenuo, non hanno molte capacità sociali e non sanno come essere buoni amici. Se sono testimoni di atti di violenza, o se in casa le persone hanno delle relazioni sgradevoli, possono riprodurre ciò che vedono. La punizione fisica può anche portare al bullismo, perché insegna ai bambini che la violenza è una strategia accettabile e utile per risolvere i conflitti e convincere gli altri a fare quello che vogliono.

L'educazione è la chiave per prevenire il bullismo e per fermarlo una volta che si verifica.

L'urgenza di intervenire direttamente nella realtà scolastica è dimostrata dalle recenti normative e strategie di azione predisposte dallo stesso Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca (MIUR) per contrastare il fenomeno del bullismo a scuola.

Il principio di non discriminazione per Amnesty International

Amnesty International considera il bullismo una violazione dei diritti umani in quanto lede la dignità di chi lo subisce ed è contrario a principi fondamentali quali l'inclusione, la partecipazione e la non discriminazione.

L'articolo 2 della *Dichiarazione universale dei diritti umani* afferma che tutti devono poter usufruire dei diritti e delle libertà enunciati nella Dichiarazione “senza distinzione alcuna, per ragioni di razza, di colore, di sesso, di lingua, di religione, di opinione politica o di altro genere, di origine nazionale o sociale, di ricchezza, di nascita o di altra condizione”. La possibilità di godere dei propri diritti senza discriminazione è uno dei principi fondamentali alla base del diritto internazionale e appare in quasi tutti i più importanti strumenti giuridici in materia di diritti umani.

Obiettivi e contenuti del modulo

Il presente modulo nasce come risorsa rivolta a docenti, educatori, operatori a sostegno dei giovani, che desiderino affrontare, in classe o in altri contesti educativi, la tematica del bullismo e della discriminazione e, adottando metodologie partecipative, rafforzare il ruolo fondamentale che i giovani hanno nella promozione dei diritti umani e nella lotta contro ogni forma di discriminazione.

Il modulo raccoglie **sei attività** sul **bullismo** e altri temi correlati, quali la **discriminazione**, il **concetto di identità**, il **rispetto**, l'**empatia**, l'**autostima**, il **lavoro cooperativo**. Tutte le attività sono di semplice gestione dal punto di vista metodologico, è possibile adattare e scegliere di svolgerne solo alcune, comunque la realizzazione di tutte le attività proposte consente un lavoro più articolato e approfondito. Sugeriamo di proporre sempre la prima attività “rompighiaccio” (Attività “Ti conosco?”) introduttiva alle altre, per favorire la conoscenza reciproca dei partecipanti e la creazione di uno spazio sicuro e rispettoso. Il modulo contiene inoltre linee guida per i facilitatori, informazioni di approfondimento e consigli pratici e metodologici volti a coinvolgere i partecipanti sia a livello emotivo che cognitivo, per facilitare l'**empowerment** personale e collettivo e per promuovere azioni concrete contro la discriminazione e il bullismo, dentro e fuori la scuola.

1. Ilvo Diamanti, Allarme bullismo, dalle aule ai social network: ne è vittima un adolescente su tre. http://www.repubblica.it/cronaca/2016/11/28/news/mappe_allarme_bullismo-152982524/?ref=HREC1-5 (28 novembre 2016).

**TEMI**

Discriminazione
Valorizzazione
Empatia

DIMENSIONE DEL GRUPPO

20 - 30 persone

DURATA

15 - 20 minuti circa

MATERIALI

Blocchetti di post-it colorati
Nastro adesivo e penne
Ampio spazio in cui muoversi

OBIETTIVI

- Far socializzare i partecipanti fra loro e rafforzare la coesione del gruppo.
- Introdurre i temi della discriminazione e della valorizzazione.

IN BREVE

Questa prima breve attività serve a riscaldare l'atmosfera, a rompere il ghiaccio tra i partecipanti e a iniziare a costruire un clima di fiducia. I partecipanti saranno stimolati a interagire e a sperimentare concretamente, da subito e "sulla propria pelle", sia il sentirsi discriminati che l'essere valorizzati e accolti.

SVOLGIMENTO**ISTRUZIONI**

- Il gruppo dei partecipanti si deve disporre in piedi, in cerchio e con gli occhi chiusi.
- I facilitatori dovrebbero essere almeno due per mettere i post-it (ogni post-it deve riportare una frase positiva o negativa che trovate nell'Allegato 1 sulla fronte dei partecipanti - rapporto di 1 facilitatore per 10/12 partecipanti), altrimenti potrebbe volerci un po' di tempo. Provate a usare post-it con della buona colla, tenete a portata di mano del nastro adesivo se la colla non dovesse funzionare.
- Spiegate che i partecipanti devono camminare e muoversi liberamente per la stanza e, incrociando le altre persone, devono leggere e rappresentare ciò che è scritto sulla fronte delle persone che incontrano. Ma ricordate che non possono fare alcun suono, non si può parlare. Possono solo usare la mimica.
- Dopo che ognuno avrà incrociato tutti gli altri partecipanti, fateli sedere in cerchio per un dibattito, ma non lasciate che tolgano il post-it che hanno ancora sulla fronte.

DEBRIEFING (è possibile proporre altre domande a seconda dell'obiettivo della sessione)

- > *Qualcuno vuole dire come si è sentito?*
- > *Hai fatto qualcosa per essere trattato/a in quel modo? Perché sei stato/a trattato/a così? (Di solito chi è stato trattato male, risponde a questa domanda).*
- > *Ti sei sentito bene o male a trattare in questo modo alcuni dei tuoi compagni?*
- > *A te è mai accaduto?*
- > *Cosa pensi sia scritto sul tuo post-it?*
- Dopo questo momento di dibattito, chiedete ai partecipanti di togliere il post-it e leggerlo. Parleranno per un po' tra di loro. Raccogliete alcuni dei pensieri che condividono e che possono essere utili nella discussione successiva.
- Fate il parallelo con le persone **vittime di discriminazione che sono 'normalmente' oggetto di discriminazione**, ad esempio a causa di una loro caratteristica particolare, ma non riescono a capire che cosa hanno fatto di male (niente!) per essere trattati in quel modo...

FATE ATTENZIONE! Alcune persone - e i più giovani soprattutto - potrebbero condividere storie personali, anche dolorose, e l'atmosfera potrebbe divenire difficile e delicata da gestire. Preparatevi per tempo a questa evenienza! Se volete far emergere le storie in maniera 'protetta' e rispettosa per ogni ragazzo/a, potete proporre di raccogliere i diversi vissuti attraverso dei biglietti scritti da tutti, mischiarli e chiedere a ognuno di leggere la storia di un altro/a compagno/a in maniera anonima.



FRASI POSITIVE

Fammi sentire desiderato/a
 Fammi sentire bello/a
 Abbracciami!
 Trattami bene
 Baciami la mano
 Sorridimi
 Sono intelligente
 Diventa mio/a amico/a
 Chiamami
 Balla con me
 Rendimi felice

Accarezzami
 Salutami con un sorriso
 Abbracciami allegramente
 Portami a passeggiare
 Fammi delle facce buffe per farmi ridere
 Fammi saltare
 Fammi sorridere
 Fammi il solletico
 Dammi il cinque!
 Guardami negli occhi e sorridi



FRASI NEGATIVE

Tirami un orecchio
 Sono orribile
 Ignorami
 Rifiutami
 Urlami contro
 Fammi sentire triste
 Fammi delle facce orribili
 Spingimi
 Dammi un pizzico
 Dammi uno schiaffo

Prendimi in giro
 Deridimi
 Sono un mostro
 Salutami contro voglia
 Combatti con me
 Tirami per un braccio
 Ridicolizzami
 Fammi uno sgambetto
 Non voglio stare con te

**TEMI**

Concetto di identità
Stereotipi e relazioni di potere
Discriminazione

DIMENSIONE DEL GRUPPO

15 - 25 persone

DURATA

50 minuti circa

MATERIALI

- Lavagna/cartelloni
- 1 foglio e pennarello/penna per partecipante
- Una copia ciascuno dell'Allegato 2 – "Molecola dell'identità"

OBIETTIVI

- Introdurre i concetti di identità, stereotipo, pregiudizio e discriminazione
- Facilitare il confronto su questi temi a partire dalle proprie esperienze personali
- Rafforzare la coesione del gruppo
- Stimolare la voglia di cambiamento a partire da sé

IN BREVE

La paura del diverso, la necessità di collocarsi e collocare l'altro da sé in schemi facilmente riconoscibili e imposti come una "norma" da seguire, sono cause di attitudini e comportamenti discriminatori di cui, a volte, non siamo neppure consapevoli. Questa attività aiuta a confrontarsi sui concetti di identità e a riflettere su come stereotipi, pregiudizi e relazioni di potere possono contribuire a fenomeni di discriminazione e violenza.

SVOLGIMENTO**ISTRUZIONI****LA "MOLECOLA DELL'IDENTITÀ"**

PRIMA PARTE - 30 MINUTI

Introducete brevemente l'attività, spiegando che verranno usati più esercizi per ragionare individualmente, in sottogruppi e tutti insieme, sui concetti di identità e discriminazione. Distribuite a ciascuno una "Molecola dell'identità" (Allegato 2).

Chiedete di scrivere il proprio nome nel cerchio centrale, e cinque aspetti della propria identità negli altri cerchi. Consigliate di inserire non solo cose che piacciono (ad esempio viaggiare, leggere, ecc.) ma anche gruppi sociali dei quali facciamo parte. Come spunto potete condividere la vostra "molecola" con il resto del gruppo (ad es. Anna, donna, italiana, amante della musica, con due sorelle, viaggiatrice). Lasciate alcuni minuti per completare le molecole e chiedete di confrontarle a coppie.

Dopo circa 5 minuti di confronto iniziate il dibattito con le seguenti domande guida:

- > È stato difficile scegliere cinque elementi per rappresentare la propria identità?
- > Questi elementi rappresentano tutto ciò che siamo?
- > Quali di questi sono una nostra scelta e quali no?
- > Quali sono visibili (ad es. come ci vestiamo) e quali meno (ad es. i nostri gusti e opinioni)?
- > Avete trovato delle cose in comune?

STEREOTIPI, PREGIUDIZI, DISCRIMINAZIONE

SECONDA PARTE - 20 MINUTI

Al termine della discussione soffermatevi sugli elementi identitari comuni o più ricorrenti in classe o nel vostro gruppo (ad es. italiani, adolescenti, studenti, figli, ecc.).

Sceglietene uno insieme ed elencate stereotipi che sono comunemente associati a questo gruppo di persone (ad es. italiani = mammoni, mafiosi, romantici; adolescenti = pigri, indisciplinati, ribelli, ecc.). A partire dalla lista, discutete insieme le definizioni di stereotipo, pregiudizio e discriminazione e come questi elementi interagiscono tra loro. Potete usare le seguenti domande:

- > Cos'è secondo voi uno stereotipo? Da dove nascono gli stereotipi?
- > Quali sono le differenze tra stereotipo e pregiudizio?
- > Che cos'è una discriminazione? Potete fare degli esempi?
- > Quali sono secondo voi dei ragazzi discriminati oggi in Italia?

Per facilitare la discussione potete fare riferimento alle seguenti definizioni e spunti di riflessione.

STEREOTIPO

Gli stereotipi sono idee che si hanno comunemente su un determinato gruppo e servono sostanzialmente a semplificare la realtà: “Loro sono fatti così”. Gli Svizzeri sono puntuali, gli Italiani cucinano bene, ecc. A volte usiamo degli stereotipi riferendoci anche al gruppo di cui facciamo parte per sentirci più forti o per giustificare i nostri difetti (“Che possiamo farci? Siamo fatti così!”). Gli stereotipi sono raramente frutto di un'esperienza, nascono da immagini che ci siamo fatti attraverso i media, a casa, a scuola, parlando con amici e tendiamo a generalizzarli applicandoli a tutte le persone che compongono un certo gruppo sociale. Quando uno stereotipo diventa una convinzione favorisce la nascita di pregiudizi.

PREGIUDIZIO

Un pre-giudizio è un giudizio che diamo a persone o situazioni senza conoscerle. Acquisiamo pregiudizi attraverso il nostro processo di socializzazione ed è quindi difficile cambiarli o liberarcene. Il primo passo fondamentale è esserne consapevoli. Pensiamo ad esempio agli amici che frequentiamo a seconda dei casi: per giocare a calcio, fare un giro, studiare, andare a un concerto... Sappiamo che tipo di musica ascoltano i nostri compagni di calcio? O tiriamo semplicemente a indovinare? Se è così comune tirare a indovinare su di loro, pensiamo a quanto è facile farlo su persone che non conosciamo. Alcuni pregiudizi possono essere generati dalla paura delle differenze e possono determinare o giustificare comportamenti discriminatori.

DISCRIMINAZIONE

Una discriminazione è un “pregiudizio in atto”, un comportamento o azione che danneggia ingiustamente una persona o un gruppo di persone. Persone etichettate come “diverse” e discriminate per questa diversità possono essere isolate, derise, maltrattate.

IDEE PER ATTIVARSI

Per contrastare i pregiudizi nella vostra scuola o nella vostra comunità, potete elaborare un questionario da distribuire che vi aiuti a capire verso quali persone sono comuni discriminazione, emarginazione e pregiudizi.

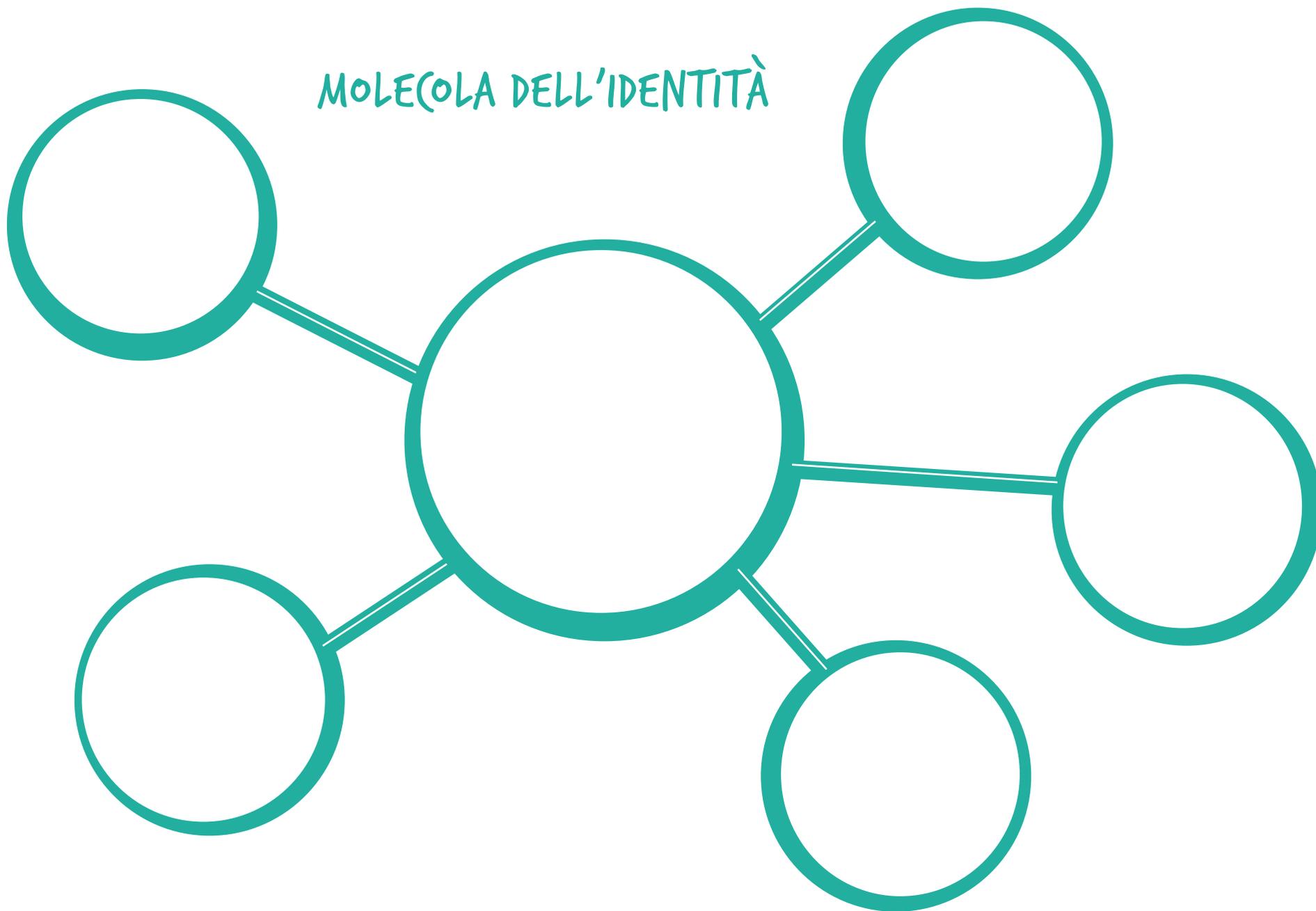
BIBLIOGRAFIA

“Travelling Cultural Diversity” (Salto – Youth Cultural Diversity Resource Centre, 2004)
 “All Different – All Equal Education Pack: Ideas, resources, methods and activities for informal intercultural education with young people and adults” (Consiglio d'Europa, 2004)

Attività tratta e riadattata da: *Diritti umani, Diritti LGBTI, Amnesty International Italia, 2014*



MOLECOLA DELL'IDENTITÀ



**TEMI**

Rispetto e violenza
Bullismo
Empatia

DIMENSIONE DEL GRUPPO

9 - 24 persone (3 sottogruppi)

DURATA

90 minuti

MATERIALI

- Copia dell'Allegato 3 (una scena per gruppo)
"Scene da rappresentare per il gioco di ruolo"
- Copia dell'Allegato 4 - "Storie vere"
- Ampio spazio per eseguire il gioco di ruolo

OBIETTIVI

- Conoscere e capire le cause e le conseguenze del bullismo
- Sviluppare le competenze per affrontare il problema
- Creare empatia per le vittime del bullismo

IN BREVE

Questa attività mira a far riflettere i partecipanti sulla violenza interpersonale, il fenomeno del bullismo e i diritti violati correlati, il diritto alla dignità, il diritto di essere protetto da ogni forma di violenza fisica o mentale.

DIRITTI CORRELATI

Il diritto alla libertà di pensiero, di opinione e di espressione, la libertà da interferenze nella vita privata, la famiglia, la casa e la corrispondenza; la libertà da trattamenti inumani o umilianti.

SVOLGIMENTO**ISTRUZIONI**

1. Introducete l'attività. Spiegate che si lavorerà in piccoli gruppi per rappresentare scene di bullismo.
2. Fate un breve brainstorming stimolati dalla frase "Che cosa è il bullismo?" e quindi assicuratevi che tutti siano d'accordo su cosa si intende con bullismo, che conoscano le differenti forme in cui si può riconoscere, e che si può presentare in ogni scuola, centro giovanile, club, organizzazione. (Per approfondimenti si veda l'Introduzione)
3. Dividete i partecipanti in 3 sottogruppi ed assegnate una scena (Allegato 3) a ciascun sottogruppo. Dategli 15 minuti per prepararsi e provare le scene.
4. Quando sono pronti, chiedete a ciascun gruppo, a turno, di presentare le scene.
5. Rimandate i commenti a quando tutte le scene sono state rappresentate e tutti saranno riuniti in plenaria per la discussione.

DEBRIEFING E VALUTAZIONE

Iniziate rivedendo le scene.

- > *Da dove ciascun gruppo ha attinto le informazioni per rappresentare la scena assegnatagli? Storie che hanno sentito, film, libri o si sono basati sulla loro esperienza diretta?*
- > *Le scene rappresentate erano realistiche?*
- > *Nella scena 1, cosa è stato detto di costruttivo per migliorare la situazione e cosa è stato detto per peggiorarla?*
- > *Relativamente alla scena 2, quanto è facile parlare apertamente con un/a amico/a che pratica il bullismo? In generale, quali tecniche possono avere effetto positivo e quali tattiche possono avere effetto negativo?*
- > *Relativamente alla scena 3, quanto è facile parlare con un amico che è stato oggetto di bullismo? Qual è la via migliore per trovare soluzioni accettabili per la vittima?*

Ora chiedete a tre partecipanti volontari di leggere le tre "Storie vere" (Allegato 4). Chiedete osservazioni generali sui casi e poi parlate delle cause del bullismo, come può essere affrontato e sui diritti correlati.

- > *Come pensate che ci si senta quando si è vittima del bullismo?*
- > *Può la vittima esserne considerata responsabile?*
- > *Chi pratica il bullismo cosa cerca di dimostrare abusando degli altri?*
- > *Il bullismo è una forma di violenza?*
- > *Riguarda il potere?*
- > *È inevitabile?*
- > *Se siete amici di ragazzi che sono vittime del bullismo, vi sentite in dovere di informare chi di competenza anche se il vostro amico vi ha fatto una confidenza?*
- > *Quali sono i pregiudizi più diffusi nei confronti delle vittime del bullismo?*
- > *Chi è responsabile di monitorare e prendere provvedimenti sul bullismo? Che cosa faresti, se tu fossi una vittima di bullismo?*
- > *Cosa si deve fare con i bulli? Come possono imparare a non essere più dei bulli? Dovrebbero essere puniti?*
- > *Quali diritti umani sono stati messi in gioco nelle diverse storie di casi?*

LINEE GUIDA PER I FACILITATORI

Se lavorate con un gruppo specifico che già conoscete, potete considerare la possibilità di adattare le scene alla vostra situazione particolare. Siate però consapevoli delle esperienze dirette di bullismo che possono essere presenti nel gruppo. Formate i sottogruppi e dividete le scene di conseguenza.

VARIAZIONI

Invece di fare il gioco di ruolo, i tre gruppi possono analizzare ogni scena e spiegare come avrebbero cercato di migliorare la situazione. Oppure potete scegliere di concentrarvi solo su una delle scene, e dare a ogni gruppo lo stesso scenario su cui lavorare. In questo modo ciascun gruppo presenterà la propria versione della storia, con le diverse possibili soluzioni e alternative. Si potrebbero ottenere così maggiori approfondimenti e punti di vista. Se non avete molto tempo o molto spazio per svolgere il gioco di ruolo, è possibile utilizzare le storie reali come casi di discussione in piccoli gruppi. Chiedete di riflettere sulle situazioni, di cercare possibili alternative concrete, e di valutare come si comporterebbero se fossero la persona vittima di bullismo.

PER CONTINUARE SU QUESTO TEMA

Informatevi se localmente ci sono attività di formazione sulla mediazione dei conflitti tra i giovani e per i giovani utilizzando l'educazione tra pari (peer education). Chiedete a esperti di parlare al gruppo e di considerare la possibilità di organizzare un sistema di mediazione tra pari nella vostra scuola, istituto o gruppo.

PER METTERE IN PRATICA

Cercate una associazione impegnata a fronteggiare il bullismo e offritele il vostro aiuto. Se avete un gruppo particolarmente creativo, suggeritegli di scrivere delle storie inedite sul bullismo e di rappresentarle ad altri. Alcuni potrebbero inoltre organizzare e gestire un dibattito nella loro scuola o comunità sul tema. Assieme ad altri amici, potreste creare un gruppo nella scuola o comunità per aiutare le vittime del bullismo.



Attività tratta e riadattata da: Consiglio d'Europa, Compass. Manuale per l'Educazione ai diritti umani con i giovani, Sapere 2000 edizioni multimediali, 2004

SCENA 1

Uno studente si rivolge agli insegnanti o alla direzione scolastica e cerca di spiegare che un suo compagno è oggetto di bullismo. Il dirigente scolastico è autoritario e tradizionalista. Pensa che gli standard comportamentali siano deboli e in generale ha una opinione scarsa sui comportamenti dei giovani d'oggi. L'insegnante di riferimento non vuole assumersi nessuna responsabilità per la situazione. Gli altri insegnanti non riconoscono i comportamenti del bullismo come tali. I rappresentanti dei servizi sociali locali sono preoccupati, ma hanno troppo lavoro e quindi non hanno tempo per intervenire adesso.

SCENA 2

Un gruppo di studenti cerca di parlare con un amico che ha preso di mira un compagno più giovane.

SCENA 3

Diversi studenti si sono riuniti per parlare con un amico che è oggetto di bullismo da parte di un gruppo di altri studenti. Vorrebbero aiutare il loro amico e cercano di analizzare le possibili soluzioni per farlo.

STORIA 1

"Ho 12 anni ed odio andare a scuola perché nessuno è mio amico. C'è un gruppo di miei coetanei che appena può mi dice parolacce. Mi dicono che sono brutta e grassa e che i miei genitori dovrebbero vergognarsi di me. La mia migliore amica non vuole più essere la mia migliore amica ed è diventata amica di alcuni ragazzi del gruppo che mi prende in giro. La odio. Mi sento molto sola e ho paura che quello che mi dicono sui miei genitori sia vero."

Rosanna

STORIA 2

"Quest'anno ho iniziato l'anno scolastico in una nuova scuola e dal primo giorno ho avuto l'impressione che le ragazze mi guardassero in modo strano. Poi ho scoperto che erano gelose perché la maggior parte dei ragazzi aveva iniziato ad essere gentile con me. Adesso voglio cambiare scuola perché ricevo dei messaggi con minacce. Ricevo inoltre strane telefonate a casa. Mi hanno perfino rubato i libri più volte. La scorsa settimana sono andata in bagno e sono tutte entrate, hanno iniziato a gridare contro di me, mi hanno minacciato con un coltello, mi hanno detto di andarmene in un'altra scuola e mi hanno chiamata "puttana". Non riesco più a sopportare questa situazione. Ho paura e sono arrabbiata. Ho cercato di parlarne con il preside ma non mi ha quasi ascoltato. Non so più cosa fare."

Elisabetta

STORIA 3

"Il mio migliore amico mi ha detto che altri studenti lo disturbano a scuola. Siccome volevo aiutarlo, sono andato a parlare con loro, ma dopo questi ragazzi hanno iniziato a fare lo stesso con me. Adesso siamo tutti e due oggetto di bullismo: ci prendono in giro, ci fanno scherzi cattivi e minacciano di picchiarci. Abbiamo deciso di tacere perché abbiamo paura che la situazione possa peggiorare se ne parliamo con qualcuno."

Andrea

**TEMI**

Media
Educazione
Cyberbullismo

DIMENSIONE DEL GRUPPO

4 - 30 persone

DURATA

90 minuti

MATERIALI

- Fogli per lavagna a fogli mobili e penne
- Nastro o spago per segnare una lunga linea lungo il pavimento
- Copia dell'Allegato 5 - "Affermazioni sul cyberbullismo"

OBIETTIVI

- Migliorare la consapevolezza sull'uso eccessivo di telefoni cellulari e di Internet
- Sviluppare le capacità di pensare in modo creativo e trovare il modo per combattere i cyber "crimini"
- Favorire l'empatia e la solidarietà

IN BREVE

Questa attività mira a sviluppare la consapevolezza sugli abusi della tecnologia della comunicazione (TIC) in generale, e in particolare sul cyberbullismo.

DIRITTI CORRELATI

Il diritto alla libertà di pensiero, di opinione e di espressione, la libertà da interferenze nella vita privata, la famiglia, la casa e la corrispondenza; la libertà da trattamenti inumani o umilianti.

SVOLGIMENTO**ISTRUZIONI**

Leggete le "Linee guida per i facilitatori" di questa attività per avere un'ampia panoramica di ciò che si intende per cyberbullismo, come si manifesta, e i modi per affrontarlo. Fate una ricerca per avere una idea di quali leggi contro il cyberbullismo ci siano nel vostro Paese.

"Bastoni e pietre possono rompere le mie ossa, ma le parole non mi faranno mai male" è una frase spesso attribuita agli schiavi durante il periodo della schiavitù negli Stati Uniti. L'idea alla base era che fosse meglio ricevere dal guardiano maledizioni ed appellativi umilianti, piuttosto che ricevere frustrate.

Iniziate con un breve brainstorming sul tema. Chiedete ai partecipanti di riflettere per un paio di minuti sul bullismo, che cosa è e come si manifesta. Poi raccogliete le loro risposte e scrivetele su una lavagna a fogli mobili. Fate lo stesso sul tema del cyberbullismo, chiedendo di cosa si tratta e le forme che assume.

Tracciare una linea sul pavimento con un nastro adesivo o uno spago e chiamatela la "Linea del sì". Chiedete ai partecipanti di disporsi in due linee rette, su ciascun lato della "Linea del sì".

Spiegate che verranno lette alcune affermazioni sul cyberbullismo e che dovranno rispondere, ma senza l'uso di parole. Se la loro risposta sarà "sì" all'affermazione, faranno un passo di lato sulla "linea sì". Chiedete di rispondere onestamente.

Leggete la prima affermazione. Date alle persone il tempo di pensare e rispondere. Poi invitate i ragazzi a guardarsi intorno e di prendere nota di quanti si siano messi sulla "Linea del sì". Chiedete poi di tornare nella posizione iniziale e leggete l'affermazione successiva.

Ripetete per ogni affermazione. Alla fine, disponetevi a cerchio.

DEBRIEFING E VALUTAZIONE

Iniziate a commentare le affermazioni e le esperienze dei partecipanti e poi iniziate a discutere delle diverse forme di cyberbullismo e di come affrontarle.

- > *Che cosa sapevi del cyberbullismo prima di questa attività?*
- > *Le affermazioni lette sono tutte abbastanza gravi da essere etichettate come cyberbullismo? Se sì, perché? Se no, perché?*
- > *Ci sono altre forme di cyberbullismo che non sono state menzionate?*
- > *Quanto è normale il cyberbullismo nella vostra comunità e nel vostro Paese?*
- > *Quali sono i diritti umani violati dal cyberbullismo?*
- > *Perché le persone sono prepotenti e fanno i bulli? Perché le persone diventano vittime?*
- > *Perché le persone che sono state vittime, a loro volta possono essere prepotenti con gli altri?*
- > *Cosa si può fare per fermare il bullismo? Con la vittima? Con le altre persone?*
- > *Che cosa si può fare per difendersi dal cyberbullismo?*
- > *Quali diritti umani sono in gioco quando le persone sono vittime di bullismo?*
- > *L'articolo 19 della Dichiarazione universale dei diritti umani recita: "Ogni individuo ha diritto alla libertà di opinione e di espressione incluso il diritto di non essere molestato per la propria opinione e quello di cercare, ricevere e diffondere informazioni e idee attraverso ogni mezzo e senza riguardo a frontiere". Dovrebbero esserci limiti alla libertà di parola? Se sì, quali sono le conseguenze e chi dovrebbe decidere i limiti? Se la libertà di parola non fosse limitata, quali sarebbero le conseguenze?*

LINEE GUIDA PER I FACILITATORI

"Ciò che rende il cyberbullismo così pericoloso (...) è che ognuno può praticarlo senza bisogno di confrontarsi con la vittima. Non c'è bisogno di essere forti, ma semplicemente equipaggiati di telefono cellulare o di computer e del desiderio di terrorizzare". (King, 2006)

Si può definire cyberbullismo l'uso di e-mail, messaggi (con o senza immagini), chat sincrone, cercapersone, telefoni cellulari, siti web, social network o altre forme di tecnologia dell'informazione per umiliare, intimidire, minacciare, o molestare deliberatamente.

Si possono considerare le seguenti azioni:

- Minacciare
- Insulti provocatori o insulti razziali o etnici
- Violenza omofoba
- Il tentativo di infettare computer con un virus
- Riempire una casella di posta elettronica con messaggi senza senso
- Attribuire o diffondere false informazioni su una persona con lo scopo di danneggiare lei e la sua reputazione
- Individuare una vittima e invitare gli altri ad attaccarla e a prendersi gioco di lei
- Fingere di essere qualcun altro per far sembrare che un'altra persona dice cose a cui la vittima non crede, o che la riguardano e non sono vere
- Condividere immagini di una persona, in particolare in una situazione imbarazzante, senza il suo permesso
- Condividere messaggi di posta elettronica senza il permesso dell'autore/trice
- Diffondere maldicenze attraverso sms/mms o con la posta elettronica
- Influenzare gli altri per escludere qualcuno da una comunità (sia online che offline)
- Inviare ripetutamente messaggi di odio e insultanti

Il cyberbullismo è spesso praticato da bambini, ma non si limita solo ai bambini. Una delle maggiori sfide nella lotta contro il cyberbullismo è che il bullo è anonimo, questo lo/la rende difficile da rintracciare. Infatti le caratteristiche principali sono: l'anonimato virtuale, l'assenza di relazioni faccia a faccia, l'assenza di limiti di spazio e di tempo, ripetitività o reiterazione dell'aggressione, squilibrio di potere.

Alcuni esempi per affrontare il bullismo:

- Non rispondere a messaggi di minaccia o diffamatori
- Fate una 'blacklist' nel vostro account di posta elettronica
- Cambiate il vostro indirizzo e-mail
- Cambiate il provider di servizi Internet (ISP)
- Cambiate il numero di cellulare
- Conservate i messaggi che sono abusivi o infamatori, come prova
- Condividete il problema con una persona di cui vi fidate. Se sei un ragazzo/a, coinvolgi un adulto.
- In alcune circostanze è possibile affrontare il bullo. Chiedete aiuto per organizzare un incontro con un mediatore e cercare di aiutare il bullo a comprendere le conseguenze delle sue azioni.
- In alcuni casi, può essere opportuno informare il dipartimento di polizia locale o consultare un avvocato.

Esempi di azioni che ragazze/i possono prendere in considerazione per proteggersi dal bullismo:

- Ridurre il collegamento al computer - non essere online per tutto il tempo
- Mai aprire messaggi e-mail provenienti da fonti che non si riconoscono
- Modificare le password regolarmente
- Non inserire molti dati nel profilo personale

VARIAZIONI

Molte persone che sono state vittime di bullismo diventano prepotenti, quindi è importante portare le persone a pensare alla loro responsabilità personale. Dopo aver letto le affermazioni potete proporre la rilettura delle stesse affermazioni, ma questa volta fatte dal punto di vista del bullo. I partecipanti non si spostano sulla "linea sì", ma stanno nelle loro linee e riflettono. Per esempio: "Hai mai aperto la casella di posta elettronica di qualcun altro senza il consenso dell'utente?" E "Hai mai usato il telefono cellulare di qualcun altro senza il suo consenso?"

Se il bullismo è un problema riconosciuto, allora come si potrebbe affrontare il tema a un livello più approfondito?

PER CONTINUARE SU QUESTO TEMA

Chiedete ai partecipanti di fare uno slogan per una campagna anti-bullismo.

Chiedete di pensare ad una politica anti-bullismo per la vostra scuola o gruppo, o rivedere la politica se ne esiste già una.

PER METTERE IN PRATICA

Organizzate un dibattito pubblico sulla questione nella vostra scuola o gruppo perché molti insegnanti e genitori non sono consapevoli di ciò che sta accadendo.

Fate delle ricerche sulle campagne di informazione circa i rischi e gli abusi di ICT e scoprirete come è possibile contribuire.

MAGGIORI INFORMAZIONI

Ci sono molti siti su Internet che affrontano il cyberbullismo. Utilizzate un motore di ricerca per scoprire le diverse iniziative.

Informazioni generali si trovano nei seguenti siti web:

<http://www.stopcyberbullying.org/> (in inglese)

<http://eur-lex.europa.eu/browse/summaries.html?locale=it> (in italiano)

CONVENZIONE DEL CONSIGLIO D'EUROPA SULLA CRIMINALITÀ INFORMATICA

La Convenzione, entrata in vigore il 1 ° luglio 2004, è il primo trattato internazionale sui crimini commessi tramite altre reti informatiche e internet, che si occupano in particolare delle violazioni del diritto d'autore, la frode informatica, la pornografia infantile e le violazioni della sicurezza sulla rete. Esso contiene inoltre una serie di procedure come la ricerca delle reti di computer e di intercettazione.

Potete approfondire sul sito: <http://conventions.coe.int> e cercate il trattato n°185.

Attività tratta e riadattata da: Consiglio d'Europa, Compass. Manuale per l'Educazione ai diritti umani con i giovani, Sapere 2000 edizioni multimediali, 2004

PARLIAMO DI CYBERBULLISMO

- Qualcuno ha mai aperto la tua casella di posta elettronica senza il tuo consenso?
- Qualcuno ha mai letto uno dei tuoi messaggi di testo (SMS) senza il tuo consenso?
- Qualcuno ti ha mai inviato messaggi infamatori, foto offensive o video, sul tuo cellulare o nella tua e-mail?
- Qualcuno ha mai inviato informazioni / foto / video di te a qualcun altro senza il tuo consenso?
- Qualcuno ha mai pubblicato immagini o informazioni su di te su un sito web o un sito di social network senza il tuo consenso?
- Qualcuno ha mai manipolato / trasformato le tue foto o video senza il tuo consenso?
- Avete mai dato le password a qualcuno?
- Qualcuno ti ha mai insultato in una sala gioco interattiva o in una chat?
- Avete mai ricevuto telefonate/offensive o molestanti?
- Qualcuno ha mai fatto commenti inappropriati sul tuo blog / social network?
- Qualcuno ha mai inviato false / offensive informazioni / voci su di te via e-mail o SMS?
- Conoscete qualcuno che è stato vittima di cyberbullismo?
- Sapete se ci sono leggi speciali per questo tipo di violenza?
- Pensi che non ci dovrebbero essere limiti a ciò che la gente può mettere su Internet?
- È giusto vietare i telefoni cellulari nelle scuole?



**TEMI**

Rispetto
Empatia
Valorizzazione

DIMENSIONE DEL GRUPPO

20 persone

DURATA

30 minuti circa

MATERIALI

- Fogli di carta
- Forbici
- Penne e matite
- Nastro adesivo

OBIETTIVI

- Capire l'importanza delle parole e dei messaggi che esprimiamo ogni giorno
- Esercitare la capacità di valorizzare ed apprezzare gli altri
- Riflettere sulle responsabilità che abbiamo verso gli altri e il loro benessere

IN BREVE

Spesso, facciamo fatica a mandare messaggi positivi alle persone con cui viviamo per diversi motivi: pudore, li riteniamo scontati, non vogliamo che "si montino la testa", non pensiamo che sia una cosa importante. Eppure i messaggi positivi hanno un effetto importantissimo nelle persone, poiché **l'autostima è fondamentale per avere una sicurezza profonda**. Sentirsi sicuri di sé stessi evita di vedere dei fantasmi, di sentirsi minacciati, di avere paure inesistenti, di **avere bisogno di dare la colpa ad altri per i propri problemi**.

Attività tratta e riadattata da: Ciessevi, *La gestione positiva dei conflitti interpersonali*,
<http://www.ciessevi.org/sites/default/files/pubblicazioni/opuscoli-didattici/la-gestione-dei-conflitti.pdf>

SVOLGIMENTO**ISTRUZIONI****SYGMA PRIMA PARTE**

Spiegate che andremo a vedere cosa può accadere all'autostima delle persone durante il percorso della vita.

Presentiamo un foglio con su scritta la parola 'SYGMA', che vuol dire:

SONO IN GAMBA e MI AMANO.

Questa è la sicurezza primaria con la quale nasciamo, ma durante la crescita riceviamo diversi messaggi negativi che strappano la nostra autostima.

Per ognuno di questi messaggi al nostro SYGMA viene strappato un pezzettino.

Facciamo un esempio: quali messaggi accusatori, distruttivi, negativi ci siamo sentiti dire nella vita? (i partecipanti fanno degli esempi: non capisci niente, sei un immaturo, sei un disastro, non fai una cosa giusta... Per ogni affermazione, il facilitatore strappa un pezzettino dal foglio).

Come funzionano allora i messaggi positivi, confermant, stimolanti...?

Raccogliamo adesso quelli positivi che ricordiamo (i partecipanti fanno degli esempi: dai che ce la fai, vedi come sei bravo/a? Cosa farei senza di te?).

Per ogni conferma vengono riattaccati con del nastro adesivo i pezzettini del foglio.

DEBRIEFING

> Cosa vi suggerisce l'immagine di questo SYGMA strappato?

C'È POSTA PER TE SECONDA PARTE

Spiegate che la fase del "SYGMA" era la teoria, e che adesso vogliamo passare alla pratica. La seguente attività ci aiuterà ad esercitare la nostra capacità di valorizzare ed apprezzare le persone, e allo stesso tempo ci permetterà di sperimentare l'effetto positivo della valorizzazione.

Ogni partecipante riceve un foglio che taglierà in 8 pezzi. (ma si possono usare anche altri fogli, per chi ne voglia scrivere di più). Su questi foglietti scriverà dei messaggi positivi per 8 persone del gruppo che individuerà il facilitatore: mi piace di te...; grazie per...; di te apprezzo...; ho scoperto che...; sono felice...; sei una persona... I messaggi sono anonimi, vengono piegati e lasciati ai piedi della persona. Alla fine, quando tutti hanno finito di scrivere, si possono leggere in silenzio e sceglierne uno, quello preferito. A questo punto, ognuna delle 8 persone che hanno ricevuto i messaggi, può leggere ad alta voce il messaggio ricevuto preferito.

DEBRIEFING

- > È stato difficile scrivere i messaggi? Era imbarazzante? Come vi siete sentiti nel riceverli?
- > Riuscite nella vita a dare dei messaggi positivi? E negativi? Perché?
- > In quale modo la valorizzazione può prevenire conflitti? Può gestirli in modo costruttivo?

LINEE GUIDA PER I FACILITATORI

L'attività è pensata per gruppi che già si conoscono un po' e che hanno avuto l'occasione di lavorare insieme.

Il facilitatore potrà scegliere gli 8 partecipanti destinatari dei messaggi secondo i criteri che riterrà più opportuni. Adottando comunque un criterio casuale (ad esempio, a seconda del numero dei partecipanti, se si divide il gruppo in sottogruppi da tre - A, B e C -, tutti gli A saranno i destinatari dei messaggi) si assicurerà una scelta non criticabile o fraintendibile da parte del gruppo.

"Da grande voglio essere proprio come me!"

Dalla serie TV "I Simpson"

**TEMI**

Lavoro collaborativo
Capacità di comunicazione
Empatia

DIMENSIONE DEL GRUPPO

20 - 50 persone

DURATA

Circa 1 ora e mezza (a seconda del numero dei partecipanti)

MATERIALI

- Sedie in numero uguale a quello dei partecipanti
- Spazio necessario per potersi muovere

OBIETTIVI

- Esercitare la comunicazione non verbale
- Sviluppare le capacità di lavorare collaborando in modo creativo per aiutare il gruppo nel suo intero
- Favorire l'empatia e la solidarietà

IN BREVE

La semplice idea alla base di questa attività è che due persone, che stanno vicine, possono insieme organizzarsi e 'salvare' se stesse e tutto il gruppo di fronte ad una difficoltà.

NOTA

L'attività prevede che i partecipanti debbano muoversi e spostare sedie. Non è consigliabile proporla a gruppi in cui siano presenti persone con disabilità fisiche o difficoltà di deambulazione.

SVOLGIMENTO**ISTRUZIONI**

Fate sistemare le sedie, in numero equivalente al numero dei partecipanti, in uno spazio (può essere una classe, ma in uno spazio esterno o in una palestra sarebbe preferibile). Almeno 2 o 3 coppie di partecipanti dovrebbero essere molto vicini, alla distanza di un passo. Gli altri possono stare più lontani.

Se un partecipante salta sulla sedia del compagno più vicino, due persone condividono la stessa sedia e possono passare sull'altra sedia vuota. Quindi, se due persone possono passare sulla sedia vuota, possono muoversi nello spazio saltando o passando da una sedia all'altra. Dopo un po' i partecipanti inizieranno a passare sopra le sedie, creando una sorta di ponte per raggiungere quelli che sono più lontani e che sembrano essere irraggiungibili.

Il facilitatore chiede ai partecipanti di stare sulla propria sedia e racconta questa storia: "State tutti navigando sulla stessa barca di legno. Ma incontrate una terribile tempesta, la barca va in mille pezzi e voi siete gli unici sopravvissuti. La ragione per cui siete ancora vivi è perché state galleggiando aggrappati ai relitti di legno della barca (le sedie)".

Il pavimento rappresenta il mare. "Come riuscite a salvarvi?"

Adesso i partecipanti vorranno iniziare a parlare, ma voi aggiungete alcune regole: "Ho dimenticato di dire che il mare è pieno di squali. Quindi, se si cade e mettete i piedi in mare (sul pavimento) gli squali vi morderanno e sarete spacciati".

"Oltre a questa ci sono altre regole: da questo momento in poi non sarà più possibile parlare con gli altri e non si possono trascinare le sedie, altrimenti gli squali vi morderanno".

Il facilitatore può dare piccoli calcetti sulle sedie, così che i partecipanti pensino che, da un momento all'altro, possano sbilanciarsi e cadere dalla sedia. In questo modo saranno scoraggiati a parlare tra loro.

"L'attività sarà completata con successo solo quando tutti i componenti del gruppo saranno messi in salvo, con tutte le sedie messe insieme, come se fossero una zattera."

Probabilmente i partecipanti avranno iniziato a lamentarsi, aggiungete che:

"I migliori strumenti per voi sono i vostri occhi. Guardate quello che i vostri compagni stanno facendo."

Se qualcuno cade dalla sedia, potete dare una possibilità di salvataggio, ma la sua sedia dovrà essere la più lontana dal resto del gruppo. Il gruppo deciderà di salvare il proprio compagno/a, non importa quanto lontano/a sia.

Alla fine il gruppo è solitamente in grado di portare a termine l'attività e a stare tutti insieme. Si può chiedere ai partecipanti di darsi un grande "abbraccio di gruppo" che rappresenta la vela della zattera.

DEBRIEFING

- > È stata una attività difficile? Sono stati salvati tutti? È stato difficile terminare l'attività senza parlare? Hanno tutti partecipato allo stesso modo?
- > Per i compagni che erano molto lontani: avete pensato che non sareste mai stati salvati?
- > Qualcuno ha "assunto il ruolo di guida" nell'attività?
- > Visto che siete stati in grado di risolvere questa sfida senza parlare, potete risolvere i vostri problemi di tutti i giorni, quando potete parlare?
- > Cerchiamo di "salvare" delle persone nella nostra vita quotidiana, nello stesso modo che abbiamo fatto qui, ad esempio le persone che sono più lontane o lasciate da parte?
- > Come possiamo migliorare il modo in cui lavoriamo insieme, comunichiamo, risolviamo i nostri problemi di tutti i giorni?
- > Come dovremmo lavorare per raggiungere le persone che sono diverse e più lontane da noi?

"Lieve è l'oprar se in molti è condiviso"

Omero

LINK UTILI

www.amnesty.it/entra-in-azione/progetti-educativi/stop-bullying
Sito del progetto "Stop bullying" di Amnesty International

www.azzurro.it
Sito del Telefono Azzurro

www.cyberbullismo.com
Sito dedicato al cyberbullismo

www.genitori.it
Sito con consigli utili per i genitori

www.istruzione.it/urp/bullismo.shtml
Sito del Ministero Istruzione Università Ricerca (MIUR)

www.stopbullying.gov
Sito dedicato del Dipartimento statunitense per la salute e i servizi umani

www.violencepreventionworks.org/public/bullying.page
Sito del Programma di Prevenzione del Bullismo di Olweus

www.ijvs.org/index.php
Sito dell'Osservatorio Internazionale sulla violenza a scuola

www.unesco.org/education/fresh
Sito dell'UNESCO

NOTA Nel testo sono a volte utilizzati termini come 'partecipanti', 'ragazzi', "facilitatori" declinati al maschile. Si invitano quanti leggeranno e utilizzeranno questo percorso a considerare tale terminologia una semplificazione stilistica, mentre nella realizzazione delle attività di Educazione ai diritti umani la persona è considerata nella sua peculiarità e specificità, anche di genere.

FONTI

Amnesty International Italia, *Diritti umani, Diritti LGBTI. Guida per docenti*, 2014

Ciessevi, *La gestione positiva dei conflitti interpersonali*,
www.ciessevi.org/sites/default/files/pubblicazioni/opuscoli-didattici/la-gestione-dei-conflitti.pdf

Consiglio d'Europa, *Compass. Manuale per l'Educazione ai diritti umani con i giovani*,
Sapere 2000 edizioni multimediali, 2004 www.educareaidirittiumani.net

Dan Olweus, *Bullismo a scuola, ragazzi oppressi, ragazzi che opprimono*, Giunti Editore, 1996

CREDITI

Coordinamento editoriale di Flavia Citton.

Grafica e impaginazione: Studio Super Santos

© 2016 Amnesty International - Sezione Italiana

Ufficio Educazione e Formazione | Via Magenta, 5 - 00185, Roma
eduform@amnesty.it | www.amnesty.it/educazione

