

BIC PROGRAMMA ANTI-BULLISMO

MANUALE PER OPERATORI E ADOLESCENTI

UNITÀ 2



BIC - Bullying in Institutional Care
Co-Funded by
the European Commission


Amici dei Bambini
IL DIRITTO DI ESSERE FIGLIO

Si ringraziano Filippo, Lara, Tommaso S., Nayruth, Marco, Tommaso M., per aver contribuito alla realizzazione del manuale

BIC PROGRAMMA ANTI-BULLISMO

MANUALE PER OPERATORI E ADOLESCENTI – UNITÀ 2

Il Programma di intervento anti-bullismo BIC (Bullying in Institutional Care) mira a prevenire e contrastare il bullismo tra i bambini e gli adolescenti che vivono in contesti di cura residenziali

Il BIC è stato sviluppato nell'ambito di un Programma Europeo, da parte di esperti presso l'Università di Firenze, Italia.

I materiali e le attività del programma BIC sono differenziate per i bambini più piccoli e più grandi. L'**Unità 1** del programma BIC include materiali e attività per bambini di età compresa tra 6 e 11 anni, mentre l'**Unità 2** include materiali e attività per gli adolescenti di età compresa tra 12 e 18 anni.

L'**obiettivo generale del Programma** è quello di rendere gli ambienti di assistenza residenziale per i bambini un luogo sicuro. Il Programma BIC anti-bullismo mira ad aumentare la consapevolezza sul bullismo tra gli operatori e i ragazzi e a contrastare il fenomeno. Il progetto mira anche a promuovere relazioni sociali positive tra i bambini e gli adolescenti e a migliorare la qualità della loro vita negli ambienti residenziali.

Gli **obiettivi specifici** del progetto sono:

- 1) Aumentare la conoscenza e la comprensione del fenomeno del bullismo tra gli operatori e i bambini
- 2) Aumentare l'efficacia degli operatori nel gestire le situazioni di bullismo
- 3) Aumentare le capacità relazionali (sociale ed emotiva in particolare) tra tutti i bambini e gli adolescenti

4) Migliorare le strategie di problem solving e le capacità di adattamento e coping tra tutti i bambini

5) Incoraggiare gli spettatori ad aiutare la vittima

6) Ridurre il bullismo e le forme elettroniche di bullismo tra i bambini e gli adolescenti

MANUALE DEGLI OPERATORI E DEGLI ADOLESCENTI

Questo manuale è rivolto agli adolescenti ed operatori (educatori, psicologi, pedagogisti, insegnanti, assistenti sociali) che lavorano in contesti di cura residenziale per i bambini. Esso comprende quattro laboratori che gli adolescenti realizzano sotto la supervisione degli operatori. In ogni laboratorio adolescenti ed operatori troveranno spiegazioni dettagliate su come condurre le attività.

Prima di effettuare ogni laboratorio, suggeriamo di leggere le attività, che verranno realizzate. Si dovrebbero anche preparare tutti i materiali necessari per le attività.

Il manuale è concepito come uno strumento agile per guidare adolescenti ed operatori nei laboratori. Pertanto, si consiglia di tenerlo a portata di mano durante i laboratori.

All'inizio di ogni sezione del manuale, potete trovare i punti principali di ogni laboratorio, così come la lista dei materiali necessari.

Il **testo nero** si propone di fornire informazioni agli operatori e ai peer educator. Queste informazioni devono essere date ai ragazzi durante i laboratori. Il **testo colorato** si riferisce o a come dovrebbero essere fornite le spiegazioni durante le attività, o alle domande, che devono essere poste al gruppo intero, al termine delle attività.

Azioni Universali: laboratori

Le **azioni universali** includono laboratori condotti dai ragazzi, sotto la supervisione degli operatori. Esse sono rivolte a tutti i bambini. **L'obiettivo generale** delle azioni universali è di scoraggiare il bullismo e incoraggiare i ragazzi a sentirsi responsabili quando si verifica un incidente di bullismo e aiutare i loro coetanei vittime. Tutti i ragazzi devono essere consapevoli che il bullismo è sbagliato e che è un comportamento inaccettabile.

I **laboratori** sono parte delle **azioni universali**. I **laboratori** comprendono storie, attività di role-playing, giochi e brevi video sul bullismo. I contenuti dei laboratori includono argomenti specifici relativi al bullismo, alla sua dinamica e alle conseguenze, nonché argomenti più generali, come emozioni, problem-solving, strategie di coping, rispetto, amicizia e comportamento prosociale.

I laboratori dovrebbero essere rivolti a gruppi di non più di 20-25 ragazzi.

Durante il laboratorio, alcuni membri del gruppo svolgeranno il ruolo di peer educator. I peer educator sono ragazzi che verranno selezionati e formati, al fine di guidare il laboratorio -assieme agli operatori- e divenire gli agenti del cambiamento nel gruppo dei pari. I potenziali punti di forza di questo modello sono molteplici, specialmente con teenager e adolescenti. Infatti, interventi guidati da peer educator sono stati adottati con successo in diversi ambiti, dalla salute, alla prevenzione del bullismo.

All'interno del modello BIC, i peer educator saranno formati dopo il lancio del programma. Durante i laboratori i peer educator dovrebbero anche aiutare i loro compagni a riflettere sul significato delle attività. Per fare ciò, vi sono alcune domande alla fine di ogni attività.

Alcune delle attività dovrebbero essere svolte in gruppo, mentre altre possono essere svolte singolarmente, o da due ragazzi in coppia. È importante che vengano accoppiati ragazzi che non sono amici,

o che non sono soliti trascorrere insieme il tempo. Pertanto, i gruppi possono essere formati in modo casuale (ad esempio in base al numero di scarpe o al colore dei vestiti) così che i ragazzi abbiano una possibilità di conoscersi meglio.

Durante ogni laboratorio ciascun ragazzo dovrebbe avere a portata di mano il BIC Learning Toolkit.

I laboratori sono progettati per durare due ore. Tuttavia, se non c'è abbastanza tempo per svolgere tutte le attività incluse in ogni laboratorio, potete svolgere solo alcune di esse. In quest'ultimo caso peer educator ed operatori possono scegliere quelle che potrebbero funzionare meglio (essendo più interessanti e divertenti) con lo specifico gruppo di ragazzi. Potete anche dividere i laboratori in due o più sessioni.

Il curriculum BIC include quattro laboratori, ognuno incentrato su un tema specifico.

Gli obiettivi di ogni laboratorio sono riassunti nella Tabella 1.

Table 1.

LABORATORIO	TEMI	OBIETTIVO PRINCIPALE	OBIETTIVI SPECIFICI
LABORATORIO 1	Bullismo	Aumentare la consapevolezza sul bullismo tra i bambini	1)comprendere le caratteristiche del bullismo 2)comprendere i tipi di bullismo 3)comprendere i ruoli nel bullismo
LABORATORIO 2	Emozioni e regolazione emotiva	Aiutare i bambini a capire quali sono le emozioni e come regolarle in modo appropriato	1)riconoscere le emozioni 2)esprimere le emozioni 3)imparare le strategie di regolazione emotiva
LABORATORIO 3	Problem-solving and coping strategies	Imparare le tecniche di problem solving e aiutare i bambini a riflettere sui modi per risolvere le situazioni conflittuali	1)imparare le tecniche di problem-solving 2)pensare a strategie alternative per risolvere i conflitti e il bullismo 3)usare le tecniche di problem-solving
LABORATORIO 4	Rispetto, amicizia e comportamento prosociale	Promuovere il rispetto e l'amicizia e incoraggiare i bambini ad aiutarsi a vicenda	1)capire il significato di rispetto 2)capire la differenza tra amici e conoscenti 3)capire il comportamento prosociale e l'essere collaborativo

Il bullismo e i temi legati al bullismo dovrebbero essere discussi in generale, piuttosto che facendo riferimento a casi di bullismo realmente avvenuti tra i ragazzi. Il team BIC, insieme agli operatori e con i ragazzi coinvolti, discuterà i casi più gravi di bullismo.

I ragazzi dovrebbero essere incoraggiati a parlare. Nel caso in cui essi non siano loquaci, gli operatori possono dividere il gruppo grande in gruppi più piccoli.

Le abilità apprese durante i laboratori dovrebbero essere trasferite nei più ampi contesti sociali in cui i ragazzi vivono (ad esempio, negli ambienti di cura residenziale, così come a scuola, ecc.). Nella prima fase, le abilità appena apprese dai ragazzi vengono utilizzate durante i laboratori. Nella seconda fase, le stesse abilità vengono utilizzate durante i successivi laboratori. Gli operatori dovrebbero lodare i progressi di apprendimento dei ragazzi. Infine, i ragazzi dovrebbero essere in grado di generalizzare le abilità che hanno imparato durante i laboratori. In altre parole, essi dovrebbero usare queste abilità in contesti sociali quotidiani.

Alla fine di ogni laboratorio, potete trovare un **motto**. Il motto sintetizza il messaggio chiave dell'intero laboratorio.

In ogni sezione troverete le seguenti **icone**, ognuna corrisponde ad una specifica attività:



Video: Nel corso dei laboratori si possono trovare dei video sul bullismo. I ragazzi dovrebbero prestare attenzione ai video e poi discuterne alla fine.

Discussione di gruppo: I peer educator dovrebbero promuovere discussioni di gruppo su temi diversi. I peer educator hanno la responsabilità di guidare il dibattito, ponendo domande. Gli operatori non suggeriscono soluzioni ai problemi, piuttosto permettono ai ragazzi di riflettere su ogni tema. I ragazzi possono sedersi in semicerchio durante i laboratori, in modo che possano facilmente vedersi l'un l'altro. È importante sottolineare che non ci sono risposte giuste e sbagliate e che ognuno è libero di esprimere la sua opinione.



Role-playing: I ragazzi sono incoraggiati a rappresentare storie di bullismo, che si possono trovare all'interno dei laboratori. Ogni ragazzo dovrebbe avere un ruolo, come a teatro. Se qualcuno non si sente a suo agio nel partecipare al role-playing, lui/lei possono contribuire in qualche altro



modo. Per esempio, coloro che non recitano un ruolo possono aiutare a coordinare la scena.



Lettura di racconti: I peer educator, o ragazzi volontari sono incoraggiati a leggere i racconti e a riflettere su di essi, assieme ai loro compagni. I peer educator, dovrebbero assicurarsi che i ragazzi volontari che leggono i racconti si alternino l'un l'altro.

Azioni indicate

Il BIC include anche Azioni Indicate, propriamente azioni specifiche necessarie per affrontare i singoli casi di bullismo, di cui vengono a conoscenza gli operatori. Le azioni indicate sono rivolte a bambini e adolescenti che sono stati già coinvolti nel fenomeno come bulli o vittime o che sono a rischio di essere coinvolti.

L'obiettivo in questo caso è: 1) gestire i casi acuti di bullismo, dare sostegno alla vittima e far cessare gli episodi di bullismo; 2) indicare (per rilevare e rendicontare) una situazione di bullismo ad alto rischio e attivare una procedura per prevenire ulteriori episodi. Date le specificità delle strutture nei vari paesi, sarà necessario definire più in profondità questa procedura durante il secondo meeting transnazionale.

FASI DEL PROGETTO BIC

Il Programma BIC non è destinato a durare per un periodo definito. Dovrebbe invece essere parte della politica anti-bullismo istituzionale in corso e può essere un programma da attuare in modo permanente nel piano educativo dei contesti residenziali.

L'intervento è strutturato nelle seguenti fasi:

1. LANCIO DEL PROGRAMMA

1a. Lancio del progetto con gli operatori: i formatori organizzano un incontro (2 ore) con gli operatori con un duplice obiettivo: a) aumentare la consapevolezza del bullismo in generale, così come del bullismo in contesti di cura istituzionali; b) informare gli operatori circa gli obiettivi del progetto.

Questo lancio deve essere condotto dai formatori prima della formazione per gli operatori, al fine di motivarli.

1b. Lancio del progetto con gli operatori, i bambini e gli adolescenti: i formatori e gli operatori organizzano un incontro (2 ore) con i bambini, gli adolescenti e lo staff delle residenze. Gli obiettivi sono: a) aumentare la consapevolezza del bullismo tra i bambini e gli adolescenti; b) presentare il progetto BIC. Questo lancio può essere effettuato solo dopo la formazione degli operatori, dato che i formatori insieme con gli operatori devono presentare il progetto a bambini e adolescenti.

2. FORMAZIONE

Per gli operatori che lavorano con i bambini e gli adolescenti, la formazione di 9-10 ore sarà focalizzata sul Manuale per i bambini e sul Manuale per gli adolescenti, nonché sulle attività incluse in entrambi i manuali.

2.a BIC PER BAMBINI E ADOLESCENTI: Formazione per operatori: i formatori organizzano la formazione per gli operatori che lavorano con i bambini di età compresa tra 6 e 11 anni e con gli adolescenti di età compresa tra 12 e 18 anni. La formazione dovrebbe durare 9-10 ore. Gli obiettivi della formazione degli operatori sono: a) fornire nozioni teoriche sul bullismo in generale e sul bullismo nei contesti residenziali (3 ore); b) Spiegare i contenuti delle azioni universali per i bambini (Manuale per i bambini, vale a dire, come condurre i laboratori) (3 ore); c) spiegare i contenuti delle azioni universali per adolescenti (Manuale per adolescenti, vale a dire, come condurre i laboratori) (3 ore) d) azioni indicate (1 ora).

2.b BIC ADOLESCENTI: Formazione per peer educator: tutti gli adolescenti saranno formati per diventare peer educator. Gli obiettivi della formazione dei peer educator sono: a) fornire informazioni sul bullismo e le sue caratteristiche; b) fornire conoscenze pratiche sul loro ruolo di peer educator; c) aumentare le loro capacità di comunicazione, empatiche e relazionali (ad esempio, la capacità di ascolto; l'apertura; il problem-solving). Tutti gli adolescenti parteciperanno alla prima formazione congiunta, che sarà focalizzata su nozioni teoriche sul bullismo e sul Programma BIC e sul miglioramento delle capacità relazionali e di comunicazione (4-5 ore). Nella seconda fase, i ragazzi saranno formati per condurre i laboratori - insieme agli operatori - e per diventare agenti di cambiamento nel gruppo dei pari. Quindi, la seconda fase della formazione è rivolta a quattro gruppi di adolescenti, che saranno formati separatamente per uno dei laboratori (3 ore). Gli operatori che lavorano con gli adolescenti parteciperanno a questa fase della formazione, al fine di imparare come monitorare i laboratori per ragazzi.

3. AZIONI UNIVERSALI: IMPLEMENTAZIONI

3.a BIC PER BAMBINI: 4 laboratori (2 ore ciascuno) condotti dagli operatori con bambini di età 6-11 anni. Gli obiettivi dei laboratori sono: a) permettere ai bambini di comprendere le caratteristiche del bullismo e aumentare la loro capacità di affrontare gli episodi di bullismo; b) aumentare la capacità di regolazione emotiva; c)

aumentare la loro capacità di risolvere situazioni conflittuali utilizzando strategie positive (cioè strategie alternative alla reazione aggressiva e alla vendetta); d) aumentare il comportamento prosociale e il senso di comunità tra i bambini.

3.b BIC PER ADOLESCENTI: 4 laboratori (2 ore ciascuno), condotti da peer educator con adolescenti di età compresa tra 12 e 18 anni, monitorati dagli operatori. Gli obiettivi sono gli stessi citati sopra. Inoltre, i laboratori per gli adolescenti hanno lo scopo di incoraggiare i ragazzi ad agire come modelli positivi per i loro coetanei, attraverso la peer education.

3.c LABORATORI INTEGRATI: 2 laboratori (2 ore ciascuno) in cui saranno coinvolti tutti i bambini e gli adolescenti, monitorati dagli operatori. L'obiettivo dei laboratori integrati sono di creare video, disegni o altri tipi di materiali sul bullismo. Questi laboratori hanno lo scopo di rafforzare la cooperazione tra i bambini e gli adolescenti.

3.d SISTEMA DI PEER MENTORING: un sistema strutturato e controllato in cui i ragazzi più grandi diventano mentori per i più giovani (ad esempio, al fine di orientare, dare consigli, dare sostegno e aiuto, suggerimenti, informazioni). L'obiettivo di queste azioni integrate è di aumentare la collaborazione e il comportamento prosociale tra i bambini e gli adolescenti.

4. AZIONI INDICATE/ SISTEMA DI RECLAMI: IMPLEMENTAZIONE

Dopo la formazione e in parallelo alle azioni universali, saranno svolte le azioni indicate e sarà attivato il sistema di denuncia. L'obiettivo delle azioni indicate è di affrontare casi specifici di bullismo che arrivano all'attenzione degli operatori, dando supporto alla vittima e di fermare l'episodio di bullismo.

BIC Materiali e strumenti

Il BIC include i seguenti strumenti:

1) Manuale per operatori: include informazioni generali sul programma e informazioni su come implementare il programma BIC nel proprio paese.

2) Manuale per operatori che lavorano con bambini di età 6 -11 anni: include informazioni generali sul programma, e una guida specifica e pratica per lo svolgimento di quattro laboratori (bullismo, emozioni e regolazione emotiva; problem solving e strategie di coping; rispetto, amicizia e comportamento prosociale);

3) Manuale per adolescenti (peer educator) ed operatori che lavorano con adolescenti di età 12 -18 anni: include informazioni generali sul programma, e una guida specifica e pratica per lo svolgimento di quattro laboratori (bullismo, emozioni e regolazione emotiva; problem solving e strategie di coping; rispetto, amicizia e comportamento prosociale);

4) Learning toolkit per bambini di età 6-11 anni: include attività da realizzare durante i laboratori per bambini.

5) Learning toolkit per adolescenti di età 12-18 anni: include attività da realizzare durante i laboratori per adolescenti.

Concetti chiave del programma BIC anti-bullismo

BIC in sintesi

Il BIC è un programma anti-bullismo specificamente progettato per ambienti istituzionali di cura. Si basa su recenti ricerche sul bullismo e sui precedenti programmi anti-bullismo realizzati in paesi europei.

Il BIC è caratterizzato dai seguenti aspetti:

1) Materiali molto agili per gli operatori; ogni attività viene spiegata con esempi e figure.

2) I Laboratori vengono condotti dagli adolescenti e dagli operatori attraverso diversi tipi di attività, come video, storie, giochi e attività di role-playing.

3) Approccio olistico: il BIC comprende azioni universali e azioni indicate. Le prime mirano a prevenire il bullismo tra tutti i bambini. Le seconde mirano a risolvere specifici casi di bullismo. Esse sono specificamente orientate verso il bullo e la vittima. L'obiettivo è quello di risolvere i casi di bullismo specifici.



LABORATORIO 1

IL BULLISMO

MESSAGGI CHIAVE

OBIETTIVI DEL LABORATORIO

- In questo laboratorio gli adolescenti:
- conosceranno le caratteristiche del bullismo
 - conosceranno i diversi tipi di bullismo esistenti
 - sapranno che ci sono diversi ruoli nel bullismo

MATERIALI NECESSARI

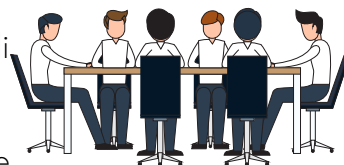
- Learning Toolkit
- Un poster
- Penne
- Un proiettore
- Fogli di carta
- Una piccola scatola

Questo laboratorio è incentrato sul bullismo. Proveremo a comprenderne le caratteristiche, le differenti tipologie e i ruoli presenti nel bullismo.

1) COMPRENDERE L'INTENZIONALITÀ

1A) GIOCO DI RUOLO – IL BULLISMO NON È UNO SCHERZO

Incominciate il laboratorio con una attività di role-playing.



L'obiettivo di questa attività è quello di permettere ai ragazzi di comprendere le caratteristiche del bullismo.

I ragazzi che si sono proposti come volontari per il role-playing rappresenteranno le seguenti storie:

"Un bambino è vittima di bullismo, o preso di mira, quando uno dei suoi pari o un gruppo di bambini gli/le dicono cose brutte o spiacevoli. È bullismo anche quando un ragazzo/ragazza viene colpito, preso a calci, minacciato, chiuso dentro una stanza, quando gli/le vengono inviate messaggi indecenti, o quando nessuno mai gli/le parla e cose del genere. Questi fatti possono accadere frequentemente ed è difficile per la vittima difendersi. È bullismo anche quando un ragazzo/ragazza viene preso in giro ripetutamente in modo sgradevole. Ma non è bullismo quando due bambini pressappoco della stessa forza lottano o litigano".

1) Alex è il ragazzo più piccolo in istituto. Condivide la camera da letto con altri quattro ragazzi. Oggi i suoi compagni di stanza si sono nascosti sotto i letti. Quando Alex entra nella stanza si accorge che non c'è ancora nessuno. Si chiede dunque dove possano essere i suoi compagni di stanza. Indossa il pigiama, spegne la luce e va a letto. Dopo un po' gli altri ragazzi escono da sotto i letti urlando. Alex accende subito la luce e vede che tutti i suoi compagni di stanza stanno ridendo. Alex è divertito, anche se un po' spaventato.

2) Mila è la ragazza più piccola dell'istituto. Condivide la camera da letto con altre quattro ragazze. Oggi le sue compagne di stanza si sono nascoste sotto i letti. Quando Mila entra nella stanza si accorge che non c'è ancora nessuno. Si chiede dunque dove possano essere le sue compagne di stanza. Indossa il pigiama, spegne la luce e va a letto. Dopo un po' le altre ragazze escono da sotto i letti urlando. Mila accende subito la luce e vede che tutte le sue compagne di stanza stanno ridendo, indicandola. Esse si avvicinano al letto dicendo: "Diamo una lezione a questa perdente" e incominciano a picchiarla violentemente.

Dopo aver visto entrambe le storie il gruppo cercherà di indovinare se sono scene di bullismo o se si tratta solamente di scherzi.

I Peer educator guideranno le discussioni ponendo alcune domande: *La prima scena conteneva bullismo o era solamente uno scherzo? Come l'avete capito? Come si sente chi è vittima di uno scherzo? Cosa ne pensate delle intenzioni di coloro che fanno bullismo e di coloro che fanno uno scherzo?"*



Dopo che le due scene sono state recitate, chiedete al gruppo se si ricorda la definizione di bullismo. Lasciate tempo al gruppo di pensarci e discuterne.

Infine, ricapitolate la definizione di bullismo. Uno dei peer educator legga la seguente definizione:

"Un bambino è vittima di bullismo, o preso di mira, quando uno dei suoi pari o un gruppo di bambini gli/le dicono cose brutte o spiacevoli. È bullismo anche quando un ragazzo/ragazza viene colpito, preso a calci, minacciato, chiuso dentro una stanza, quando gli/le vengono inviate citazioni sgradevoli, o quando nessuno mai gli/le parla e cose del genere. Questi fatti possono accadere frequentemente ed è difficile per la vittima difendersi. È bullismo anche quando un ragazzo/ragazza viene preso in giro ripetutamente in modo sgradevole. Ma non è bullismo quando due bambini pressappoco della stessa forza lottano o litigano".

2) COMPRENDERE LA RIPETITIVITÀ

2A) POSIZIONE SCOMODA

L'obiettivo di questa attività è di permettere ai ragazzi di riflettere sul fatto che il bullismo è dannoso per la vittima a causa della ripetitività. I ragazzi dovranno riflettere sul fatto che l'essere continuamente nella stessa situazione negativa è molto doloroso per la vittima.

Facciamo insieme il seguente esercizio.

Assumi una posizione scomoda, o tieni un oggetto in mano e alza il braccio. Resta in questa posizione finché riesci. Comunque ognuno può smettere l'esercizio in qualsiasi momento, quando il ragazzo/a non riesce più a rimanere in posizione.

I peer educator controllano il tempo attraverso un cronometro e ogni 30 secondi circa chiedono al gruppo come ci si sente in quella posizione. "È comoda? Senti dolore ai muscoli?"

Discutete assieme al gruppo la ripetitività del bullismo. I peer educator dovrebbero condurre la discussione ponendo un paio di domande: "Come si sente uno a vivere la stessa situazione continuamente? Cosa ne pensate?"





3) COMPRENDERE LO SBILANCIAMENTO DI POTERE

3A) POSTER

L'obiettivo di questa attività è di permettere ai ragazzi di comprendere che il bullo è più forte della vittima, grazie alla sua forza fisica e al fatto che ha degli amici che lo/la supportano. Invece la vittima è spesso isolata dai suoi compagni/e e non è capace di difendersi.

Scrivete su un poster le caratteristiche fisiche, psicologiche e sociali del bullo e della vittima. Dividete il poster in quattro riquadri; scrivete sul lato destro le seguenti caratteristiche della vittima, e sul lato sinistro le seguenti caratteristiche del bullo:

Aspetto fisico: come si presentano il bullo e la vittima nel loro aspetto fisico, per esempio forte, debole, robusto, alto, piccolo;

Come si comportano il bullo e la vittima: appaiono fragili e insicuri, o al contrario, appaiono sicuri di sé. Sono soli, isolati, o al contrario, hanno amici e sono parte di un gruppo.

Il poster dovrebbe assomigliare alla seguente figura:

Vittima: Aspetto fisico	Bullo: Aspetto fisico
Vittima: Come si comporta	Bullo: Come si comporta

3B) INCLUDERE QUALCUNO

L'obiettivo di questa attività è di lasciar riflettere i ragazzi sulle situazioni di inclusione ed esclusione. Nello specifico, i ragazzi dovrebbero pensare a come si sentono quando possono unirsi a un gruppo e come si sentono quando sono esclusi.

Chiedete a un ragazzo volontario di lasciare la stanza. I partecipanti rimanenti si dividono in gruppi in base a una o più caratteristiche in comune con la persona esclusa (per esempio: colore degli occhi, colore dei capelli, scarpe, o colore dei vestiti, interessi comuni etc.). Dovrebbero essere formati almeno due gruppi.

Per esempio, i ragazzi nel primo gruppo potrebbero avere gli occhi di colore marrone, se gli occhi del ragazzo escluso sono marroni. Ai ragazzi del secondo gruppo potrebbe piacere la stessa musica del ragazzo escluso, e così via.

La persona esclusa ritorna nella stanza dopo che i ragazzi hanno deciso le caratteristiche in comune con lui/lei. Ora lui/lei dovrebbe indovinare a quale gruppo appartiene. Le domande dovrebbero essere riguardanti le sue caratteristiche, come anche riguardanti le cose che gli/le piacciono. Per esempio, lui/lei porrà alcune domande simili alle seguenti: "Le persone del gruppo a cui appartengo hanno gli occhi marroni? È rosso il colore preferito dei ragazzi che appartengono al mio gruppo?"



Dopo che la persona esclusa scopre a quale gruppo appartiene, lui/lei dovrebbe anche indovinare quali ragazzi appartengono a ciascun gruppo (a seconda delle caratteristiche/interessi comuni).

Alla fine, i peer educator chiedono al ragazzo che ha lasciato la stanza: "Come ti sei sentito all'inizio, quando hai cominciato a cercare il tuo gruppo? Come ti sei sentito quando l'hai trovato? Come ti senti quando puoi unirti a un gruppo?"

Chiedete al resto del gruppo: "Come vi comportate quando appartenete ad un gruppo? È facile escludere/include qualcuno?"

A seconda del tempo a vostra disposizione, potete ripetere il gioco con un altro ragazzo volontario che lascia la stanza.

4) COMPRENDERE I DIVERSI TIPI DI BULLISMO

4A) VIDEO SUI DIVERSI TIPI DI BULLISMO

L'obiettivo di questa attività è quello di riflettere sulle forme di bullismo. I ragazzi dovrebbero essere a conoscenza che esistono differenti tipi di bullismo e che alcuni di essi sono subdoli. Per esempio, esclusione e isolamento sono anche essi bullismo, seppur non facciano male fisicamente. Infatti, queste forme di bullismo urtano i sentimenti della vittima colpita.



Guardate il video sui tipi di bullismo. Scegliete il video dalla lista suggerita dall'autore di questo manuale.

Dopo aver visto il video, riflettete assieme sulle caratteristiche del bullismo. I peer educator pongono alcune domande:

"Ci sono differenze nei modi in cui uno può essere bullizzato? Quali sono le differenze tra i tipi di bullismo? La vittima può essere bullizzata in modi diversi?"

5) COMPRENDERE I RUOLI NEL BULLISMO

L'obiettivo di questa attività è quello di permettere ai ragazzi di comprendere i ruoli nel bullismo. Il bullismo non è solamente qualcosa che accade tra il bullo e la vittima. Certamente, anche altri compagni sono coinvolti.

I peer educator leggono le seguenti storie su bullismo e cyberbullismo.

1) Matteo è vittima di bullismo abbastanza pesante in istituto. C'è un ragazzo in particolare, Simone, che tenta di farlo sentire inferiore in qualsiasi modo riesca. Per esempio, gli lancia continuamente oggetti addosso, lo colpisce in testa, lo prende a pugni, lo chiama "brutto" e "stupido". Gli dice che se solo provasse a ribellarsi lo picchierebbe. Mentre Matteo viene bullizzato, Alex lo chiama "brutto" e "stupido"; Paolo ride sempre, mentre altri ragazzi scappano via e fingono di non vedere la scena di bullismo. Nonostante ciò qualche volta Davide dice a Simone e ai suoi amici che dovrebbero smetterla di fare i bulli o cerca di confortare Matteo.

2) Da quando Sara è arrivata in istituto le ragazze più grandi hanno incominciato a prenderla in giro. Giovanna, la chiama "grassa", "stupida", "ritardata", e "puzzolente". Quando Giovanna insulta Sara, un'altra ragazza nel gruppo, Simona, ride, mentre, Monica cerca di consolare Sara e le dice che Giovanna e il suo gruppo sono solo meschine. Ultimamente Giovanna ha incominciato a spargere su Facebook brutte voci sul conto di Sarah. Ha addirittura pubblicato

svariate false foto imbarazzanti di Sara. Le altre ragazze fanno finta di non aver visto le fotografie su Facebook e ogni volta fuggono quando Sara viene insultata.

Dopo aver letto le storie, i peer educator pongono un paio di domande: "Ci sono altri ruoli oltre al bullo e alla vittima? Che cosa fa il gruppo durante gli episodi di bullismo?"

Dopo la discussione, i peer educator danno le seguenti definizioni dei ruoli:

Sostenitore del bullo. Alcuni bambini aiutano, o approvano l'operato del bullo in qualche altro modo. Per esempio anche loro picchiano o escludono la vittima, o incitano e ridono all'episodio di bullismo. Anche solo incitare o ridere incoraggia il bullismo, dato che il bullo realizza che i suoi compagni si divertono.

Spettatori. Altri bambini sono testimoni di episodi di bullismo senza schierarsi dall'uno o dall'altro lato, nello specifico fanno finta che non sia successo nulla, o fuggono quando avviene l'episodio di bullismo.

Difensori. Alcuni bambini difendono la vittima di bullismo, affrontando il bullo e dicendogli/le di smetterla, o confortando la vittima.

5A) FACCIAMO UN ROLE PLAYING!

I ragazzi dovrebbero recitare loro stessi da bulli, con l'obiettivo di comprendere meglio questi ruoli.

Dopo aver spiegato i ruoli, i peer educator dividono il gruppo in due gruppi più piccoli.

I due gruppi reciteranno le due storie che sono state lette in precedenza. Dopodiché i peer educator guideranno la discussione, chiedendo chi stava recitando in ciascuno ruolo durante il role playing.

5B) DARE CONSIGLI AGLI SPETTATORI

Questa attività incoraggia i ragazzi a riflettere sul ruolo dello spettatore. L'obiettivo è permetter loro di pensare a strategie per rispondere al bullismo.

Che cosa possono fare gli spettatori di queste vicende?

I ragazzi dovrebbero essere accoppiati in maniera casuale. Ogni coppia scrive un suggerimento per lo spettatore di ogni vicenda. I suggerimenti dovrebbero essere su come fermare il bullismo tramite strategie non aggressive.

I suggerimenti dovrebbero essere messi in una scatola. In seguito, i peer educator leggono i suggerimenti uno alla volta. L'intero gruppo discute i vantaggi e gli svantaggi di ogni suggerimento. Dopodiché, il gruppo intero sceglie le due soluzioni migliori: una per la prima storia e una per la seconda storia.

Infine, uno dei peer educator legge il **primo motto** dell'Accordo BIC:

"Siamo tutti contro il bullismo".



LABORATORIO 2

EMOZIONI E REGOLAZIONE EMOTIVA

MESSAGGI CHIAVE

OBIETTIVI DEL LABORATORIO

- Attraverso questo laboratorio i ragazzi impareranno:
- a riconoscere le emozioni
 - che le emozioni dovrebbero essere espresse in modo adeguato in relazione al contesto sociale.
 - strategie appropriate per regolare le proprie emozioni

MATERIALI NECESSARI

- Learning Toolkit
- Un poster
- Penne
- Un proiettore
- Fogli di carta
- Una piccola scatola



Questo laboratorio si concentrerà sulle Emozioni. I peer educator chiedono: Ti ricordi cosa sono le emozioni? Ricordiamole assieme

Le emozioni sono risposte a stimoli, o situazioni, che colpiscono fortemente una persona, in modo positivo o negativo. Le risposte emotive avvengono su tre livelli.

1) Il **primo livello** include reazioni corporee: incremento del battito cardiaco, aumento della respirazione e della sudorazione. Per esempio, il cuore batte velocemente e la faccia arrossisce quando sei arrabbiato.

2) Il **secondo livello** include comportamenti. Le emozioni influenzano le proprie azioni. Per esempio, quando sei arrabbiato potresti urlare, o tirare oggetti.

3) Il **terzo livello** include cognizione e linguaggio. Potresti etichettare le tue emozioni e ragionare sull'evento emotivo. "Sono arrabbiato"; "Sono triste"; "Sono felice"; "Sono frustrato".

1) RICONOSCERE ED ESPRIMERE EMOZIONI

Un peer educator leggerà ad alta voce la seguente definizione di emozione:

Dopo aver letto la definizione, ripassiamo le **espressioni facciali delle emozioni**:



Rabbia Sopracciglia alzate e fronte corrucciata, aumento del battito cardiaco, postura rigida, camminata veloce, contrazione dei muscoli, parlata veloce, pugni chiusi, urla o broncio.



tristezza sguardo basso, sopracciglia basse, abbassamento degli angoli della bocca, spalle curvate, corpo ritratto, mento tremolante, voce debole ed emotiva, pause lunghe e numerose, parlata e camminata lenta, energia bassa.



Felicità faccia rilassata, angoli della bocca e degli occhi alzati, sorriso, grande energia, aspetto sognante, contatto visivo, camminata

rilassata, movimenti armonici.



Disgusto naso arricciato, abbassamento e restringimento degli angoli della bocca, fronte corrucciata, desiderio di allontanarsi dallo stimolo emotivo.



Paura sopracciglia alzate, occhi spalancati, gambe o mani tremolanti, mani fredde, aumento del battito cardiaco, contrazione dei muscoli, urla, voce tremolante, scarsa salivazione.



Sorpresa occhi spalancati, sopracciglia alzate, respiro affannato. La sorpresa è generalmente un'emozione di breve durata che viene spesso seguita da un'altra emozione, come felicità, tristezza, delusione, paura.

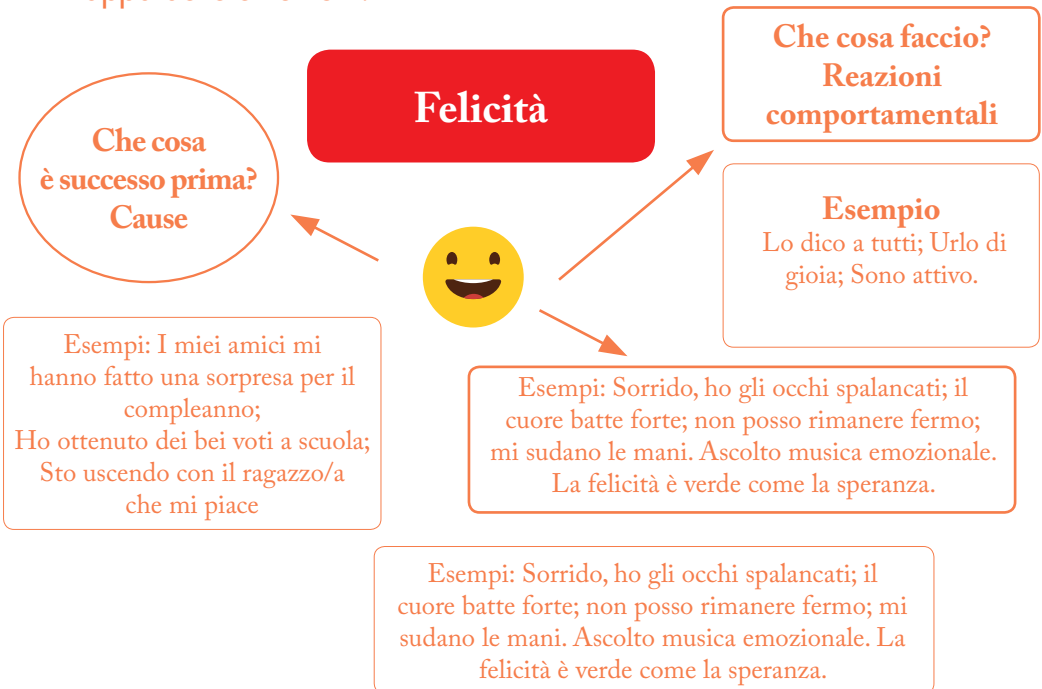


Colpevolezza è generalmente espressa da un'avversione al contatto visivo, testa bassa, tensione corporea, spalle curve, ci si copre o tocca il viso.



Vergogna è caratterizzata da testa e palpebre abbassate; aumento del battito cardiaco, aumento della respirazione, contrazione dei muscoli, faccia e collo arrossati, o al contrario, faccia pallida accompagnata da un senso di debolezza.

Dopo che le emozioni sono state ripassate, diamo uno sguardo alla **mapa delle emozioni**.



1A) RICONOSCERE LE EMOZIONI

Questa attività ha i seguenti obiettivi: 1) Comprendere che la vittima di bullismo prova emozioni negative; 2) Comprendere le reazioni corporee associate alle emozioni; 3) Comprendere le reazioni comportamentali associate alle emozioni.

Ora, chiedete a 4 peer educator di leggere le quattro storie sul bullismo.

1) Un gruppo di ragazzi e ragazze in istituto esclude Simone dalla squadra sportiva e dai giochi da tavola. Simone viene lasciato da solo durante il pranzo. Siede da solo al tavolo e non parla con nessuno. I suoi compagni di stanza gli nascondono i vestiti e i libri e spalmano shampoo e dentifricio sul suo letto. Quando fanno queste cose, Simone impazzisce. Il suo battito cardiaco aumenta e la sua faccia diventa rossa. Urla infuriato e lancia oggetti in giro.

2) Daniele è l'ultimo arrivato in istituto e da quando è arrivato, è diventato un bersaglio facile per i bulli. Sanno che sin da quando aveva due anni è in istituto e usano queste informazioni a loro vantaggio, dicendo che nessuno vuole prendersi cura di lui e cose simili. Hanno incominciato a spargere maldicenze su Daniele e detto agli altri compagni di lasciarlo solo. Ogni volta che lo bullizzano, Simone è incapace di difendersi. La sua voce e le sue mani tremano e il suo battito cardiaco aumenta.

3) Un gruppo di ragazze in istituto sta bullizzando Lucia giorno e notte. La escludono da ogni attività, la insultano. Di notte, saltano improvvisamente sul letto di Lucia, mentre lei sta dormendo, e incominciano anche a picchiarla. Lucia piange di fronte a loro; la sua voce è tremolante e il suo corpo ritratto. Piange sempre sotto le coperte.

4) Hanna viene bullizzata perché proviene da un altro paese. Non ha amici e tutti in istituto la ignorano. Piange sempre, ma non ha il coraggio di dire agli adulti cosa sta succedendo. Viene spesso

incolpata dai suoi compagni per cose che non ha mai fatto. Gli adulti non le credono, perché i bulli si comportano diversamente davanti a loro, rispetto a come si comportano con lei. I bulli si prendono gioco di come parla. Ridono sempre di lei senza alcuna ragione e la additano. Viene scelta sempre per ultima nelle squadre sportive, malgrado sia brava negli sport. Quando viene bullizzata, abbassa sempre la testa e le palpebre. Respira velocemente e la sua faccia diventa rossa. Vorrebbe sempre sparire o nascondersi.

1B) DISEGNARE LA MAPPA DELLE EMOZIONI

Dopo aver letto le storie, i peer educator dividono il gruppo in quattro gruppi più piccoli. Se il gruppo di partenza è piccolo, può essere diviso in soli due gruppi. Ogni gruppo disegnerà la mappa delle emozioni relativa ad ogni storia. Le storie verranno assegnate in maniera casuale ad ogni gruppo. Ogni gruppo userà un poster per disegnare la mappa delle emozioni.

Avete scelto le emozioni? Scrivete su un poster l'emozione che avete scelto. Scrivete la parola con caratteri grandi: deve essere ben visibile!!!

Scrivete gli antecedenti e le cause dell'emozione, assieme al comportamento assunto dalla vittima. Scrivete le espressioni facciali associate a quella emozione. Cosa sente la vittima? Fate riferimento ai segnali fisici (esempio: battito cardiaco, sudorazione, tremolio).

Pensate a film, colori, suoni e musiche, che possano essere associate all'emozione.

Se volete, potete anche provare a disegnare l'emozione. C'è qualche immagine che associate all'emozione? Disegnate l'espressione facciale collegata all'emozione. Cercate di immaginarvi nella stessa situazione e pensate a come cambia la vostra espressione facciale.

Nel caso vi serva aiuto, guardate lo schema nella pagina precedente.

Dopo aver disegnato la mappa, discutete ciascun poster. Per prima cosa, una persona per ogni gruppo spiega la mappa al gruppo intero. Poi, il gruppo intero riflette sulle emozioni, che possono essere espresse in risposta alla stessa situazione.

I peer educator condurranno la discussione chiedendo: "È possibile provare emozioni diverse nella stessa situazione? Come fate a sapere cosa uno prova?"

2) COMPRENDERE LA REGOLAZIONE EMOTIVA

2A) TROVARE STRATEGIE PER REGOLARE LE EMOZIONI

Questa attività fa riflettere i ragazzi sui modi con cui gestire le emozioni. In particolare, i ragazzi dovrebbero pensare a strategie per regolare la propria rabbia.

Qualche volta le tue emozioni potrebbero sovrastarti. Ti senti come se non potessi fare nulla per controllarle. Comunque, non è bene reagire quando siamo sovrastati da un'emozione.

Per esempio, quando sei arrabbiato potresti fare e dire cose che successivamente rimpiangerai. Inoltre, se non riesci a controllare la tua rabbia, le persone attorno a te potrebbero spaventarsi.

Comunque, puoi influenzare le tue emozioni fino a un certo punto.

Per esempio, i nostri pensieri possono influenzare i nostri sentimenti. Quando sei arrabbiato, puoi provare queste **strategie**: Conta fino a 10; lascia correre; stringi un antistress; parla nella tua mente a te stesso in maniera calma: "posso controllarmi"; cerca supporto e consigli dei tuoi amici.

I peer educator chiedono al gruppo se hanno altre idee per regolare le emozioni. Cosa possiamo fare quando siamo arrabbiati, tristi, o impauriti?

Fate una lista delle possibili strategie per le seguenti emozioni negative:

Rabbia	Tristezza	Paura	Consapevolezza	Vergogna

I peer educator, o i ragazzi volontari scrivono le strategie su una lavagna, o su un grande foglio di carta.

2B) SCENE EMOTIVE

Questa attività incoraggia i ragazzi a riflettere sulle strategie per controllare le emozioni. I ragazzi dovrebbero riconoscere le emozioni e riflettere sulle strategie positive per controllarle.





Mettete le carte delle emozioni in una scatola. Ogni ragazzo a turno pescherà a caso una carta (le carte dovrebbero essere pescate senza guardare nella scatola). Dovrebbe essere suggerita una strategia di regolazione emotiva per ogni carta. L'intero gruppo aiuta a trovare una strategia appropriata per regolare l'emozione negativa. Si rifletta anche sull'intensità di ciascuna emozione. Potete usare la lista sulle strategie di regolazione emotiva scritta in precedenza.

I peer educator pongono le seguenti domande: "Cosa stanno facendo le persone nelle immagini? Quale/i emozione/i stanno esprimendo? Classifica da 0 a 10 l'esperienza emotiva (per esempio: da 0 a 10 la persona nell'immagine è arrabbiata 7). Quale strategia di regolazione emotiva suggerisci? Anche il gruppo dovrebbe aiutare a trovare una buona strategia.

2c) FACCIAMO UN ROLE PLAYING!

Questa attività mira a provare differenti strategie di regolazione emotiva inscenandole in un'attività di role playing.

I peer educator chiedono a ciascun gruppo di fare il role playing delle quattro storie sul bullismo, che sono state lette in precedenza e che sono state usate per disegnare la mappa delle emozioni.

Prima di recitare le scene, ogni gruppo deciderà un finale alternativo, nel quale la vittima dovrebbe usare una strategia di regolazione emotiva.

*Infine, uno dei peer educator legge il **secondo motto** del BIC Agreement:*

"Impariamo come gestire le nostre emozioni"

Reazioni comportamentali

...

Non ci sono emozioni giuste o sbagliate. Ma il modo in cui le esprimiamo può essere sbagliato. Per esempio, immagina di lanciare un oggetto perché sei arrabbiato. L'oggetto si rompe e accidentalmente colpisce qualcuno.

È stato utile lanciare l'oggetto? Non è sbagliato provare rabbia o qualsiasi altra emozione. Ma il nostro comportamento può essere sbagliato e addirittura ferire altri.



LABORATORIO 3

LA RISOLUZIONE DEI PROBLEMI

MESSAGGI CHIAVE

OBIETTIVI DEL LABORATORIO

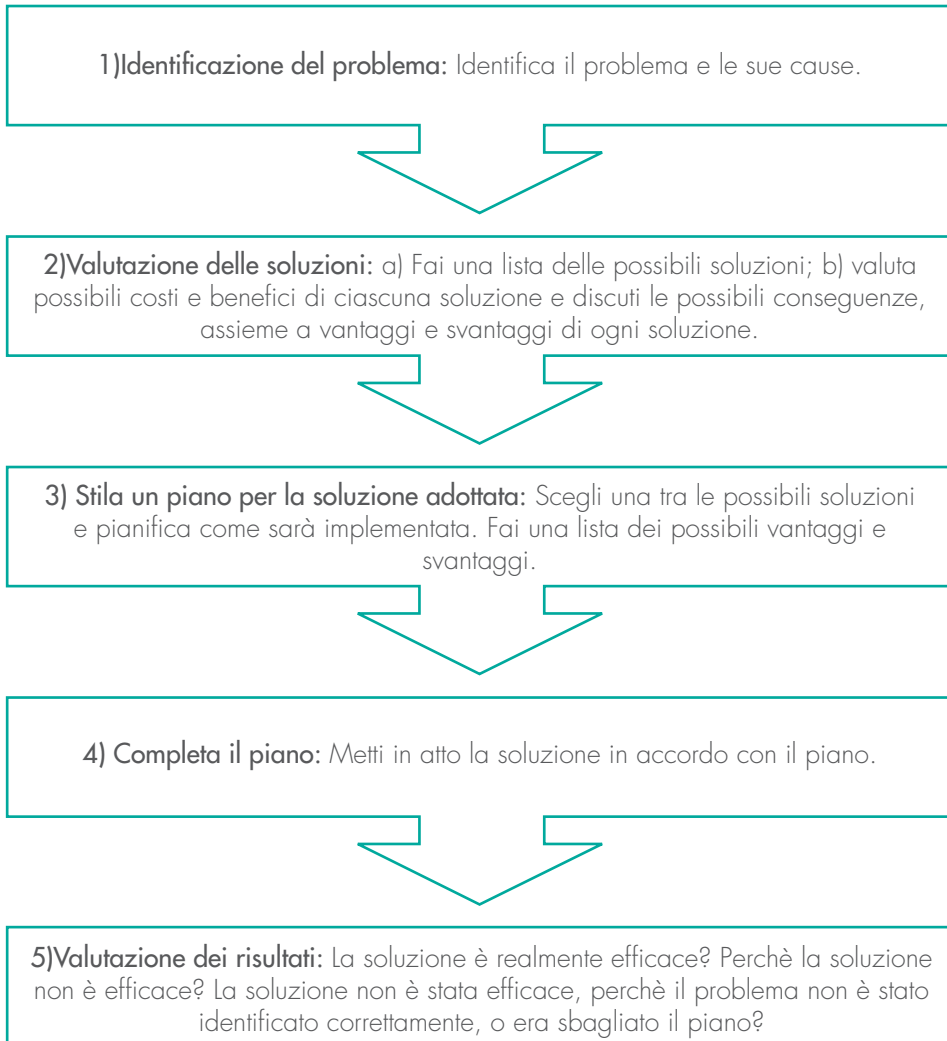
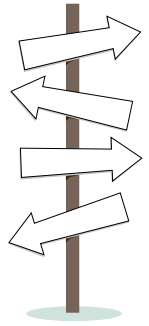
- Attraverso questo laboratorio i ragazzi:
- conosceranno la tecnica del problem-solving
 - capiranno come usare la tecnica del problem-solving
 - impareranno le strategie per aiutare la vittima di bullismo

MATERIALI NECESSARI

- Learning Toolkit
- Un poster
- Fogli di carta
- Penne

Questo laboratorio si concentrerà sul Problem-solving. *Ti ricordi le tecniche di problem-solving?*

Dai un'occhiata ai passaggi del **problem-solving** per rinfrescarti la memoria...



1) IMPARARE LA TECNICA DI PROBLEM-SOLVING

1A) IL VIAGGIO NEL DESERTO

Gli obiettivi di questa attività sono duplici: 1) riflettere sulle conseguenze delle proprie scelte (vantaggi e svantaggi); 2) cooperare e trovare un accordo al fine di trovare una buona soluzione al problema. Per completare questa attività è necessario seguire i passaggi del problem-solving (vedi pagina precedente).

I peer educator dividono il gruppo in due gruppi più piccoli (o più gruppi se ci sono tanti ragazzi). Chiedete ai ragazzi di immaginare di andare a fare un viaggio nel deserto. Devono camminare molto per raggiungere l'oasi più vicina. Ci vorranno tre giorni di cammino e dormiranno nel deserto. Hanno solo un piccolo zaino, quindi possono portare solo 5 oggetti in totale. Ricordatevi di portare abbastanza cibo per ogni membro del gruppo e che durante le ore notturne fa freddo nel deserto!

Ogni gruppo dovrebbe scegliere cinque oggetti dalla seguente lista:

Acqua – Forbici – Coperte – Jeans – Magliette – Succo di frutta – Occhiali da sole – Coltello – Scarpe – Biscotti – Latte – Riso – Tramezzini – Libro – Lettore mp3

Dopo aver compilato la lista, il gruppo dovrebbe discutere sui cinque oggetti che vogliono portare e perché (esempio: Vorremmo portare le coperte perché farà freddo di notte). Infine, il gruppo intero dovrebbe discutere degli oggetti scelti e fare una lista definitiva includendo cinque oggetti.

Riflettete sull'importanza di considerare le conseguenze di ogni scelta e di trovare una soluzione tutti assieme. I peer educator pongono le seguenti domande: "Avete pensato alle conseguenze delle vostre scelte? In che modo? È stato difficile/facile raggiungere un accordo?";

2) PENSARE A STRATEGIE PER AIUTARE LA VITTIMA DEL BULLISMO

2A) TROVARE STRATEGIE PER AIUTARE LE VITTIME

Questa attività incoraggia i ragazzi ad aiutare la vittima del bullismo. I ragazzi dovrebbero pensare a strategie alternative per aiutare i loro compagni perseguitati. Dovrebbero riflettere sui vantaggi e gli svantaggi di ogni soluzione.

Ricordate i ruoli del bullismo di cui abbiamo parlato nel primo laboratorio? Spesso, coloro che sono testimoni di episodi di bullismo non fanno nulla, perché non sanno cosa fare.



I peer educator leggono le seguenti storie su bullismo e cyberbullismo.

1) Ultimamente, i compagni di stanza di Daniele hanno incominciato a pubblicare delle sue foto indecenti su Facebook.

Gli hanno anche mandato messaggi offensivi su WhatsApp, come: "Nessuno vuole essere tuo amico. Sarai sempre un perdente"; "Sei un tale idiota. Rimarrai sempre solo". Condividono false immagini di Daniele e mettono in giro brutte voci sul suo conto su Facebook. Altri ragazzi nel gruppo condividono online le immagini e le maldicenze. Pensano che non ci sia nulla di male a scherzare. Un altro gruppo di ragazzi finge che non stia succedendo nulla. Sanno che è ingiusto, ma hanno paura della vendetta degli altri ragazzi, pensando che se cercano di fermare tutto ciò, potrebbero essere le prossime vittime.



2) I compagni di stanza di Nicole la insultano malamente. La chiamano "grassa", "zoccola", "ritardata mentale" e "idiota". Dicono che Nicole puzza, quindi tutti le stanno lontano. Addirittura si tappano il naso ogni volta che la incontrano. Lo scorso fine settimana Nicole è stata esclusa da una festa di compleanno in istituto, perché i suoi compagni di stanza hanno sparso la diceria che sia affetta da una qualche malattia contagiosa. Alcuni dei suoi compagni sanno che questi comportamenti sono sbagliati, ma comunque quando viene insultata, o esclusa, fanno finta di nulla. Altri ragazzi e ragazze fuggono ogni volta che Nicole viene insultata, o maltratta.

Dopo che entrambe le storie sono state lette, usate le tecniche di problem-solving per pianificare strategie alternative che gli spettatori potrebbero usare per aiutare la vittima. Scrivete le strategie suggerite dal gruppo intero, su un poster, o una lavagna. Per ogni strategia, dovrete indicare:

- 1) Vantaggi
- 2) Svantaggi
- 3) Difficoltà da 1 a 10
- 4) Ipotetiche conseguenze

3) USARE LE TECNICHE DI PROBLEM-SOLVING

3A) ROLE-PLAYING DELLE STORIE

Questa attività ha l'obiettivo di mettere in pratica le strategie alternative che gli spettatori possono usare quando hanno a che fare con episodi di bullismo.

Fate il role-playing delle storie sul bullismo e cyberbullismo. Dividete il gruppo in due gruppi più piccoli. Un gruppo farà il role-playing della storia sul bullismo e l'altro della storia sul cyberbullismo. Gli spettatori useranno le strategie suggerite dal gruppo per aiutare la vittima.

Infine, uno dei peer educator leggerà il **terzo motto** del Contratto BIC:

"Aiutiamo chi ha bisogno"



LABORATORIO 4

RISPETTO, AMICIZIA E COMPORTAMENTO PROSOCIALE

MESSAGGI CHIAVE

OBIETTIVI DEL LABORATORIO

- Attraverso questo laboratorio i ragazzi capiranno:
- cosa si intende per rispetto
 - cosa si intende per amicizia
 - l'importanza del comportamento prosociale e della cooperazione per vivere felicemente in comunità

MATERIALI NECESSARI

- Learning Toolkit
- Penne
- Fogli di carta
- Una scatola

Questo laboratorio è incentrato su Rispetto, Amicizia e Comportamento prosociale. Il primo obiettivo del laboratorio è comprendere il significato di rispetto.

1) COMPRENDERE COSA SI INTENDE PER RISPETTO

1A) POSTER

Questa attività si concentra sulle caratteristiche del rispetto. L'obiettivo è capire cosa si intende per rispetto.

Il gruppo intero discuterà sugli aspetti del rispetto reciproco, che sono alla base della vita in comunità.



I peer educator guideranno la discussione ponendo alcune domande:

"Come capisci che qualcuno ti sta rispettando? Quale tipo di azioni dimostra rispetto in istituto?"

Uno dei peer educator scrive su un poster, o una lavagna gli aspetti del rispetto reciproco suggeriti dal gruppo.

1B) FACCIAMO UN ROLE PLAYING

Questo role-playing ha lo scopo di comprendere che il rispetto è il nucleo di ogni interazione sociale.

Per comprendere il significato di rispetto, fate il seguente role-playing.

Un volontario racconta come è stata la sua giornata (ad esempio: mi sono alzato/a, poi ho fatto colazione, etc.). Un altro volontario siede di fronte alla persona che sta parlando, senza prestare attenzione: la persona guarda in giro, fischietta, etc. Il resto del

Rispetto

...

Vivere insieme rispettosamente è la base delle relazioni sociali. Mostrare rispetto significa trattare gli altri come persone uniche e speciali. È importante trattare le persone in maniera equa, il che significa che ognuno merita rispetto.

Vivere insieme significa rispettare la privacy altrui, come anche il loro spazio e i loro effetti personali. Ciò significa che non è permesso intromettersi quando qualcuno è concentrato su qualche compito o attività (es. studiare).



gruppo osserva la scena in silenzio.

Alla fine, discutete la scena. I peer educator incominciano la discussione ponendo alcune domande: "È stato rispettoso non ascoltare? Come si è sentita la persona?"

1C) PENSO TU SIA CARINO

Questa attività incoraggia i ragazzi a riconoscere e apprezzare le qualità positive dei loro compagni.

Attraverso questo laboratorio, impareremo che il bullismo è far del male a qualcuno senza motivo. Pensiamo ai comportamenti che sono l'opposto del bullismo.

Fate suggerire ai ragazzi comportamenti buoni.

In seguito, ogni partecipante scriva su un pezzo di carta il proprio nome. Mettete tutti i nomi in un contenitore. Ogni ragazzo pesca un nome e scrive una qualità riferita alla persona che è stata pescata. Le qualità dovrebbero riguardare sia comportamenti che abilità (per esempio: lui/lei sa danzare/fare sport; lui/lei è sempre paziente e gentile). I pezzi di carta con le qualità vengono rimessi nel contenitore.

I peer educator leggono le qualità di ogni compagno. Le persone di cui è stata letta la qualità devono indovinare chi l'ha scritta.

Alla fine, i peer educator pongono le seguenti domande: "È stato difficile pensare a una qualità di una persona?"

1D) SPARLARE ALLE SPALLE!

Similmente all'attività precedente, questo esercizio incoraggia i ragazzi a concentrarsi sulle qualità positive dei loro compagni.

Dividete il gruppo in gruppi più piccoli (non più di cinque persone per gruppo). Attaccate un pezzo di carta sulla schiena di ogni persona. I partecipanti si mettono in fila. Ogni persona nella fila dovrebbe scrivere qualcosa di carino sulla schiena della persona di fronte a lui/lei. Dopo che sono state scritte le qualità positive sulla schiena di ogni ragazzo, ognuno legge le frasi che sono state attaccate sulla propria schiena.

I peer educator pongono le seguenti domande: "È stato difficile pensare a una qualità della persona?"

Amicizia

L'amicizia è una relazione reciproca che comporta compagnia, condivisione, comprensione di pensieri e sentimenti, interesse e supporto reciproco nei momenti di bisogno. In più, le amicizie mature durano nel tempo e sopravvivono a conflitti occasionali e discussioni. L'amicizia è reciproca, il che significa che entrambe le persone coinvolte hanno deciso di essere amici. L'amicizia è basata su fiducia e rispetto. Amicizia significa condividere beni materiali, così come pensieri, sentimenti e interessi. Gli amici sono sensibili: cercano di capire i sentimenti e i pensieri dell'altro e si supportano a vicenda. Gli amici sono collaborativi e si comportano in maniera prosociale, ciò significa che sono inclini ad aiutarsi. L'amicizia è basata sull'uguaglianza, ciò significa che nessuno sovrasterà l'altro. Invece la relazione comporta benefici sociali ed emotivi (aiuto, support e cura) per tutti gli individui coinvolti.

Differenti tipi di relazioni sociali

Possiamo avere differenti tipi di relazioni sociali. I compagni con cui condividiamo i nostri pensieri e sentimenti sono i nostri migliori amici. I migliori amici collaborano, si aiutano a vicenda e si godono il tempo assieme. Condividono anche alcuni interessi comuni. Altri ragazzi sono semplicemente compagni di classe. Li conosciamo perché andiamo a scuola insieme. Ciononostante, con loro non abbiamo una relazione stretta, come con i migliori amici. Ci sono altri ragazzi, come anche adulti, che sono solo conoscenti, di fatto, persone che conosciamo poco. Comunque, dovremmo rispettare tutte queste persone, anche se non sono amici, o non le sentiamo vicine a noi. Le persone meritano rispetto anche se non ci piacciono molto, se provengono da una cultura differente e parlano una lingua diversa dalla nostra.

2) COMPRENDERE COSA SI INTENDE PER AMICIZIA

L'obiettivo di questa attività è comprendere le differenze tra i diversi tipi di relazioni sociali. I ragazzi dovrebbero imparare a distinguere le caratteristiche di amicizia e altri tipi di relazioni sociali. Facciamo il seguente gioco:

I peer educator danno a ciascun ragazzo 4 pezzetti di carta. I ragazzi scrivono su ogni foglietto un'attività sociale che fanno rispettivamente con: 1) Amici; 2) Migliore/i amico/i; 3) Compagni di classe; 4) Conoscenti. I ragazzi dovrebbero scrivere solo cosa fanno quando si incontrano, o passano del tempo insieme ai loro amici, migliore/i amico/i, compagni di classe e conoscenti. Non devono scrivere sui foglietti né nomi, né tipologie di legami sociali (amici, compagni di classe, etc.).

Le frasi su ciascun foglietto dovrebbero assomigliare alle seguenti: 1) Amiamo passare del tempo assieme; 2) Posso contare su di lui/lei; 3) Facciamo i compiti insieme; 4) Li saluto quando ci incontriamo.

Dopo che ogni ragazzo ha completato l'esercizio, i peer educator chiedono loro di mettere i foglietti in una scatola. Poi i peer educator dividono il gruppo in due gruppi più piccoli. I membri di ogni gruppo pescheranno a turno un foglietto e discuteranno sul tipo di relazione associata all'attività pescata. Anche l'altro gruppo rifletterà sul tipo di relazione sociale e potrebbe essere in accordo, o disaccordo con il primo gruppo.

Riflettete sulle differenze tra amici, migliori amici, compagni di classe e conoscenti. I peer educator guidano la discussione, ponendo le seguenti domande: "Come capisci che una persona è tua amica, piuttosto che un semplice conoscente? Può un tuo compagno di classe essere anche il tuo migliore amico?"

AMICI	MIGLIORI AMICI
COMPAGNI DI CLASSE	CONOSCENTI



3) COMPRENDERE LE DIFFERENZE

3A) SIAMO SIMILI E DIFFERENTI

Questa attività ha due obiettivi: 1) comprendere che alcuni aspetti comportamentali rendono simili le persone e altri le rendono differenti; 2) comprendere l'importanza del rispettare le persone, a prescindere dal fatto che possano essere simili o diverse da noi.

I ragazzi che partecipano al laboratorio dovrebbero essere accoppiati casualmente e dovrebbero sedere uno di fronte all'altro. Ogni membro della coppia dovrebbe dire all'altro "Mi sento simile a te perché..." "Mi sento diverso da te perché..." Dovrebbero scrivere su un foglio almeno cinque cose che li rendono simili e cinque che li rendono differenti. Similitudini e differenze dovrebbero riguardare aspetti comportamentali. Il foglio dovrebbe assomigliare al seguente:

=	≠
=	≠

Dopo aver scritto cinque cose che rendono ogni membro simile o diverso dall'altro, i ragazzi dovrebbero condividere con il resto del gruppo somiglianze e differenze. Questo esercizio dovrebbe aiutare a comprendere la propria unicità, come anche la possibilità di appartenere a gruppi differenti.

I Peer educator chiedono: "È stato facile/difficile trovare somiglianze e differenze?".

4) COMPRENDERE IL COMPORTAMENTO PROSOCIALE

Il **comportamento prosociale** è un insieme di comportamenti collaborativi e associativi volti ad aiutare coloro che ne hanno bisogno. Il comportamento prosociale promuove relazioni positive ed è associato all'accettazione sociale da parte dei compagni. Il comportamento prosociale include: condivisione (divisione o concessione); aiuto (confortare un compagno in un momento di stress); cooperazione (lavorare assieme per raggiungere un obiettivo comune). Il comportamento prosociale si articola nei seguenti passaggi: a) riconoscere che una persona ha bisogno di aiuto; b) decidere di aiutare; c) agire selezionando un comportamento appropriato per quella situazione specifica.

4A) CREARE UN COMITATO DI BENVENUTO PER I NUOVI ARRIVATI

I **nuovi arrivati** potrebbero avere pochi amici nel nuovo ambiente e di conseguenza essere un bersaglio facile per i bulli. Per aiutare questi ragazzi a sviluppare relazioni più velocemente, create un "comitato di benvenuto". L'obiettivo del comitato di benvenuto è quello di aiutare i nuovi arrivati a entrare nel gruppo e sentirsi parte di esso.

1) Il compito principale del comitato di benvenuto è quello di orientare i nuovi arrivati nella casa di residenza e provvedergli/le compagnia. Per esempio, il comitato di accoglienza potrebbe portare il nuovo arrivato a fare un giro della casa, mostrargli/le dove sono i materiali e le forniture didattiche, mostrargli/le le routine usuali e includere il nuovo arrivato nelle attività ricreative della casa.

2) Questo orientamento da parte del comitato di benvenuto potrebbe durare una settimana. Comunque, dovrebbe dare al nuovo arrivato un punto di appoggio per costruire amicizie con i compagni che possono proteggerlo/la contro episodi di bullismo.

4B) L'AMICO SEGRETO

L'obiettivo di questa attività è di incoraggiare i ragazzi a essere cooperativi con i loro compagni.

Per concludere il laboratorio, ogni partecipante scrive il suo nome su un foglietto di carta, poi piegato accuratamente. Dopo che ogni foglietto è stato messo in un contenitore, i partecipanti ne pescano uno. Ognuno legge il nome sul foglietto di carta; ma il nome deve essere tenuto segreto. Ognuno deve essere gentile per una settimana, nei confronti della persona di cui hanno pescato il nome.

Dopo che è passata la settimana, il gruppo si ritroverà per discutere sull'amico segreto.

1) Innanzitutto, ognuno cercherà di indovinare chi era il suo amico segreto durante la settimana passata. Dopo che ogni partecipante ha detto il nome, il supposto amico segreto, dirà se era effettivamente lui.

2) Se il partecipante non ha indovinato correttamente, il vero amico segreto si rivelerà.

3) I peer educator guideranno la discussione, chiedendo all'amico segreto chi si è comportato bene nei confronti di un compagno: "È stato facile/difficile avere un amico segreto? Cosa hai fatto per mostrarti gentile? Come ti sei sentito?"

Le seguenti domande invece saranno poste all'amico segreto oggetto del comportamento gentile: "Hai notato che l'amico segreto era gentile con te? Cosa ha fatto? Come ti sei sentito?"

I partecipanti risponderanno alle domande uno alla volta.

Infine, uno dei peer educator legge il **quarto motto** dell'Accordo BIC:

"Vogliamo creare una comunità felice".

FILMOGRAFIA PER ADOLESCENTI

Wonder August Pullman è un bambino di undici anni con una malformazione facciale che gli impedisce una vita normale. Subisce circa 27 interventi chirurgici, e un po' per questo e un po' per paura della reazione degli altri bambini, non è mai andato a scuola in vita sua. Ma quando deve entrare in prima media i genitori decidono che per lui è arrivato il momento di andare a scuola insieme agli altri, e gli fanno visitare la Beecher Prep School. Il preside, il signor Tushman, decide di fargli mostrare la scuola da tre studenti di nome Julian, Jack e Charlotte. Durante la pausa pranzo tutti i tavoli sono affollati, mentre al tavolo dove si siede Auggie non si siede nessuno.

La solitudine dei numeri primi Dal romanzo premio Strega di Paolo Giordano. I numeri primi sono divisibili soltanto per uno e per se stessi. Sono numeri solitari e incomprensibili agli altri. Alice e Mattia sono entrambi "primi", entrambi perseguitati da tragedie che li hanno segnati nell'infanzia: un incidente sugli sci per Alice, che le ha causato un difetto a una gamba, la perdita della sorella gemella per Mattia. Quando, da adolescenti, s'incontrano nei corridoi di scuola, riconoscono il proprio dolore l'uno nell'altra. Il film insiste sugli atti di bullismo che le compagne di classe di Alice esercitano sulla protagonista. Il rapporto con la diversità, il senso di appartenenza ad un gruppo forte ed esclusivo che trasforma i propri componenti in violenti difensori del gruppo stesso e delle sue prerogative, è la rappresentazione di un microcosmo che ha evidenti similitudini in una quantità di episodi storici o fatti di cronaca.

A girl like her è un film-documentario sul bullismo femminile, la cui protagonista, stanca di essere presa di mira da una sua compagna, tenta il suicidio. Il film mostra la sofferenza della vittima e fin dove può spingere il bullismo. Un film forte che tutti gli adolescenti dovrebbero vedere.

Bullied è un documentario girato in America sul bullismo dove i protagonisti sono ragazzi e adolescenti che raccontano le esperienze vissute e si aprono per far capire cosa significa per loro il bullismo.

Fuga dalla scuola media è un film del 1996 di Todd Solond. Dawn Wiener è la protagonista del film: 11 anni, look fuori moda e ragazza fuori dal comune. Viene continuamente insultata e derisa per il suo aspetto. Dawn è un'adolescente come tante che lotta per superare quella che sembra essere un'adolescenza in salita e senza fine.

Basta guardare il cielo (1998): Questo film sul bullismo bellissimo racconta la storia di due ragazzi: Kevin, adolescente super intelligente, affetto di una sindrome che lo costringe ad usare le stampelle per camminare. Max invece è timido e impacciato. Queste loro diversità li rendono facile bersaglio dei bulli. Max e Kevin si ritrovano ad essere vicini di casa... Un film che vi farà sorridere e commuovere.

Elephant (2003) è un film sul bullismo americano ispirato alle stragi messe in atto da adolescenti negli USA. Viene raccontata una giornata apparentemente normale a scuola. I personaggi centrali sono Eric e Alex, due ragazzi con la passione per le armi. Tutto sembra scorrere come sempre, fino a quando i due in tuta mimetica vanno al liceo con un piano preciso... un film drammatico, realistico e molto d'impatto.

Wilde Child – Adolescente diva è un film divertente ma allo stesso tempo commovente, che parla dell'amicizia tra ragazze e dell'importanza di essere se stesse. Lo consiglio ai ragazzi perché è davvero emozionante e parla del valore dell'amicizia.

Cyberbully: Film molto reale sul dramma che vivono gli adolescenti sul Cyberbullismo e il bullismo a scuola. La protagonista rimane vittima di bullismo e di cyberbullismo venendo isolata al liceo per via delle voci false che girano sul suo conto. Un film sul bullismo che fa riflettere sulla gravità del fenomeno.

Charlie Bartlett (2007): Un film sul bullismo a scuola che ha come protagonista Charlie Bartlett, un adolescente ricco, ribelle e infelice che viene cacciato da tutte le scuole private. La madre si vede costretta a mandarlo alla scuola pubblica, in cui Charlie troverà molte difficoltà ad integrarsi: dovrà fare i conti con la cattiveria dei compagni. Un film che si fa specchio dell'adolescenza e degli adolescenti.

Billy Elliot: Billy è un ragazzino di 11 anni che scopre una grande passione per la danza e si dovrà scontrare con i pregiudizi degli altri che credono che ballare sia da "femminucce". Film sul bullismo e l'omofobia molto famoso.

Jimmy Gribble (2000) è un bellissimo film sul bullismo che racconta di un adolescente bersaglio preferito dei compagni, che ha un grande sogno: giocare nel Manchester City... riuscirà a realizzarlo e a vincere contro i bulli?

I passi dell'amore (2002): Tratto dal libro di Nikolas Sparks. Il protagonista del film è London, un 18 enne ribelle e superficiale, popolare. London entra in contatto con Jamie, figlia del reverendo, ragazza semplice, di grande fede, che nel tempo libero fa volontariato ed è appassionata di astronomia. Per il suo carattere e modo di vestire, è spesso oggetto di prese in giro da parte di London e dei suoi amici. Finché il ragazzo non si ritrova a dover recitare insieme a Jamie.

Evil il Ribelle è un film sul bullismo genere drammatico. Svezia, tardi anni '50. Erik ha una famiglia disastrosa e scarica la sua frustrazione con la violenza così viene bocciato. Entra in una delle scuole private più esclusive del paese. Dove però imperano – oltre a regole umilianti – classismo e nonnismo da parte degli studenti anziani nei confronti delle matricole.

Diario di una schiappa è un famoso film dove il ragazzo protagonista del film è Greg Heffley è un ragazzino di undici anni che si prepara ad affrontare il difficile mondo delle scuole medie. L'obiettivo dell'undicenne è, insieme all'amico Rowley, diventare popolare ed entrare nell'annuario.

Cindarella Story è un film sul bullismo ambientato in un college americano. Si tratta della versione moderna di Cenerentola, dove la protagonista viene maltrattata dalla madre ed è poco popolare a scuola. Fin quando non conosce un ragazzo online, che frequenta la sua stessa scuola. Ma le cose non saranno così facili tra di loro quando scopriranno le loro identità.

Pretty Princess è un bellissimo film sul bullismo dove la protagonista è una ragazza comune, poco popolare a scuola. Un brutto anatroccolo che scoprirà di essere in realtà l'erede al trono di Genovia, una principessa dal sangue reale.

Mean Girls è un film sul bullismo ma di genere commedia americana. Anche se si tratta di un film a tratti divertente, il messaggio di fondo è trasmettere quanto dei pettegolezzi possano ferire e far male alle persone.

A.S.S.O nella manica è un film sul bullismo sempre di genere commedia. Anche se si tratta di un film leggero il messaggio di fondo è sempre importante, reale e attuale. Una ragazza semplice, diversa dalle sue amiche, si rende conto che in realtà è considerata da tutti come l'amica sfigata e poco attraente. Decide di accettare la sfida di cambiare se stessa. Ma la sfida più difficile sarà accettarsi così com'è.

Nerve è un film molto attuale che affronta il tema del bullismo in modo diverso dagli altri lungometraggi. Parla di un gioco online nei quali gli utenti spingono i giocatori a fare prove estreme e filmare mentre rischiano la vita. Un film forte che fa riflettere sulla realtà che oggi vivono i ragazzi e sembra prendere ispirazione dalla Blue Whale, un "gioco" mortale che in Russia ha provocato centinaia di giovani vittime.

13 Reasons Why è una serie tv sul bullismo che sta spopolando. Un adolescente dopo essersi suicidata lascia agli altri compagni delle cassette nei quali spiega il perché del suo gesto. Un film sul bullismo davvero toccante e molto forte che si dovrebbe proiettare nelle scuole e nei licei.

Nient'altro che noi (2008) è un film sul bullismo che racconta la storia di Marco, Sara e Miki. Marco è il nuovo arrivato ed è molto socievole, al contrario di Miki, un ragazzo arrogante e violento che si atteggiava a bullo perseguitando proprio l'ultimo arrivato. Come andrà a finire, riusciranno a superare le loro difficoltà?

Un bacio (2016) è tratto dall'omonimo libro di Ivan Cotroneo. È un film sul bullismo, omofobia, ricerca di se stessi e della felicità. Lorenzo, Blu e Antonio sono simili: sedicenni che frequentano la stessa classe nello stesso liceo in una piccola città del nord est. E tutti e tre, anche se per motivi differenti, sono esclusi dagli altri.



BIC - Bullying in Institutional Care
Co-Funded by
the European Commission



Manuale realizzato dal Dipartimento di Scienze della Formazione e
Psicologia dell'Università degli studi Firenze

Ersilia Menesini

Annalaura Nocentini

Angela Mazzone

Benedetta Emanuela Palladino

Le informazioni contenute in questa pubblicazione
non riflettono necessariamente la posizione o l'opinione
della Commissione Europea.



Comune di San Giuliano