

# Polizia di Stato

---

## Per i genitori

Nonostante i quotidiani fatti di cronaca, il bullismo rimane ancora un fenomeno sconosciuto a molte famiglie. Ciò che **la maggior parte dei genitori ignora** non è tanto l'esistenza del problema sociale in sé, quanto il fatto che il disagio potrebbe riguardare da vicino il proprio figlio o la propria figlia.

Piano piano anche le vittime di bullismo stanno imparando che la prima cosa da fare è parlarne in famiglia per evitare di chiudersi in se stessi e non interrompere mai queste vessazioni. I genitori devono mostrarsi molto attenti alle variazioni di umore dei figli e a tutti quei comportamenti "improvvisamente" anomali che potrebbero indicare una vittima di bullismo. Ricordate che ancora tante vittime di soprusi hanno difficoltà a **parlare** con gli adulti delle violenze che subiscono. Possono chiudersi in se stessi, esitare a raccontare le proprie giornate o sorvolare su quei fatti che per loro rappresentano una perenne condizione di sofferenza. Spesso la ragione più evidente per tutto questo è che hanno paura di subire maggiori violenze per aver "parlato", ecco perché è importante il sostegno della famiglia che potrà rivolgersi all'Autorità scolastica, denunciare l'accaduto o prendere provvedimenti diversi. In ogni caso è importante rassicurare la vittima di bullismo che non c'è nulla di sbagliato in lui che possa giustificare questi soprusi. Ragazzi che magari hanno problemi di **sovrappeso, di dislessia, di discalculia o di vista** possono attribuire alla propria condizione fisica la responsabilità di ciò che avviene e a rivolgere per questo verso se stessi la propria rabbia. I ragazzi devono imparare che il bullismo è un comportamento sbagliato "a prescindere".

Ecco allora che l'intervento della famiglia diviene determinante. Mamme e papà devono imparare a comprendere il proprio figlio più di quanto egli sappia fare da solo. Per riconoscere i segnali di un eventuale disagio, per evitare che rimanga vittima del fenomeno. Ma anche per impedire che a trasformarsi in "bullo" possa essere un giorno proprio il loro bambino.

Perché non rimangano vittime di questo fenomeno bisogna:

- Aumentare la loro autostima
- Incoraggiarli a sviluppare le loro caratteristiche positive e le loro abilità
- Stimolarli a stabilire relazioni con i coetanei e a non isolarsi

**Ma non solo** E' importante sapere che per non diventare bullo bisogna insegnare ai ragazzi a:

- Saper esprimere la propria rabbia in modo costruttivo e con maturità
- Comunicare in modo sincero
- Essere capace di identificarsi con gli altri e capire le conseguenze dei propri comportamenti
- Prendere esempio da ciò che si vede a casa

I genitori devono inoltre imparare a cogliere i segnali che i figli possono mandare o nascondere.

**Alcuni segnali di chi è vittima di bullismo e cyberbullismo:**

- Trovare scuse per non andare a scuola o voler essere accompagnati
- Fare frequenti richieste di denaro
- Essere molto tesi, piagnucolosi e tristi dopo la scuola
- Presentare lividi, tagli, graffi o strappi negli indumenti
- Dormire male o bagnare il letto
- Raccontare di non avere nessun amico
- Rifiutarsi di raccontare ciò che avviene a scuola

**Affrontare il cyberbullismo, alcuni consigli:**

- Non banalizzate la sofferenza dei vostri figli se qualcuno li prende in giro in rete: la socializzazione oggi passa anche da internet e sentirsi presi in giro di fronte a tanti schermi è una situazione molto dolorosa per i ragazzi. Offrite ascolto e cercate la soluzione migliore insieme
- Se qualcuno ha preso di mira online vostro figlio, rimanete calmi, salvate gli insulti, le foto rubate e recatevi in un ufficio di polizia per sporgere denuncia. Siate tempestivi perché la traccia informatica è molto labile e il tempo che passa può rendere le indagini più difficili
- Se vostro/a figlio/a vi racconta di aver esagerato con un compagno, con parole e/o azioni online, aiutatelo a chiedere scusa, parlatene con l'insegnante referente del cyberbullismo. E' molto importante porre rimedio agli errori e la vostra vicinanza è fondamentale per rimediare agli errori fatti

In collaborazione con Guidagenitori

07/02/2022