

Nutrire l'autostima dei bambini

Il bullismo è un fenomeno sommerso e in costante aumento. L'Italia è al terzo posto in Europa nella diffusione del fenomeno dopo Gran Bretagna e Francia, e le prevaricazioni e le angherie cominciano a trovare spazio anche sul web tanto che oggi si parla anche di cyberbullismo. I giovani vittime di questi comportamenti difficilmente parlano con gli adulti di quello che gli succede. Non si sfogano, si vergognano e hanno paura. Ma il fenomeno non è da sottovalutare perché crea problemi e disagi a chi lo subisce, a chi lo commette, e anche a chi ne è solo testimone. Spesso, inoltre, dietro certi comportamenti si nascondono vere e proprie azioni criminali. Per combattere il bullismo è necessario che siano coinvolte a pieno titolo i genitori e le istituzioni, in primo luogo la scuola e tutte le figure che vi ruotano intorno. I bambini devono imparare che il bullismo è un comportamento sbagliato e che non fa parte del naturale processo di crescita. Perché non siano vittime del bullismo, bisogna aumentare la loro autostima, incoraggiandoli a sviluppare le loro caratteristiche positive e le loro abilità. Vanno stimolati a stabilire relazioni con i coetanei e a non isolarsi. Per i genitori è importante sapere che per non far diventare il proprio figlio un bullo bisogna:

- insegnare a saper esprimere la propria rabbia in modo costruttivo e con maturità;
- comunicare in modo sincero;
- insegnare a identificarsi con gli altri e capire le conseguenze dei propri comportamenti;
- prendere esempio dai valori positivi che si vedono a casa.

I genitori devono inoltre imparare a cogliere i segnali che i figli possono mandare o nascondere.
Alcuni segnali di chi è vittima del bullismo:

- 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.

Per la scuola

- Può essere utile proporre agli alunni un questionario e organizzare una giornata di dibattito e incontri fra genitori, fra insegnanti e fra genitori e insegnanti. Ciò è importante per capire le dimensioni del fenomeno.
- Una migliore attività di controllo durante la ricreazione e la mensa metterebbe al sicuro le potenziali vittime. Sono questi i momenti in cui la maggior parte dei bulli agisce indisturbata.
- In genere sono gli studenti più grandi a fare i bulli con quelli più piccoli. Si può valutare di dividere gli spazi e i tempi della ricreazione per gli uni e per gli altri.
- Elogi, ricompense e sanzioni possono servire a modificare il comportamento degli studenti più aggressivi, ma non sono l'unico strumento per far cambiare atteggiamento al bullo.
- Spesso si ha timore o vergogna di raccontare personalmente ciò che sta succedendo. Potrebbe essere di aiuto, per genitori e vittime, avere un numero di telefono al quale rivolgersi.
- Si possono istituire "cassette delle prepotenze" dove lasciare dei biglietti con su scritto quello che succede; individuare degli studenti leader che aiutino le vittime; aprire uno sportello psico-pedagogico che sia di riferimento per bambini e adulti.
- In classe, tutti insieme, si possono individuare poche e semplici regole di comportamento contro il bullismo. Le regole devono essere esposte in modo ben visibile e tutti devono impegnarsi a rispettarle.
- Il silenzio e la segretezza sono potenti alleati dei bulli. È importante abituare i ragazzi a raccontare ciò che accade e a non nascondere la verità.
- Se l'insegnante individua un bullo o una vittima, per aiutarlo è necessario parlare subito con lui di ciò che gli accade.

Anche i Poliziotti di quartiere potrebbero dare un aiuto alle vittime e ai bulli.

07/04/2006