

Mario Di Pietro  
Monica Dacomo

# FANNO I BULLI, CE L'HANNO CON ME...

Manuale  
di autodifesa  
positiva  
per gli alunni




Erickson

---


# Un valido aiuto sia per le vittime del bullismo che per i bulli.

A quasi tutti capita, prima o poi, di essere presi di mira da un compagno di scuola o da qualcuno più grande che, per mascherare le proprie insicurezze e debolezze, si comporta da bullo, diventando aggressivo e prepotente. Quando succede, ci si sente indifesi, spaventati e soli, e spesso si ha paura di reagire o di chiedere aiuto.

Chi sono i bulli? E cosa si può fare per impedirgli di continuare a far del male alle loro vittime?



Scritto con un linguaggio semplice e scorrevole, adatto a ragazzi tra gli 8 e i 16 anni, il volume risponde a queste e a molte altre domande e fornisce a tutte le vittime del bullismo degli utili consigli per imparare a difendersi in modo positivo, con la tattica della «non violenza», magari parlandone con un insegnante o un genitore oppure attraverso risposte furbe e «spiazzanti».



Ma si rivolge anche a coloro che si comportano per la maggior parte del tempo da prepotenti, rendendo la vita impossibile ai ragazzi che prendono di mira, aiutandoli a imparare ad abbandonare i loro atteggiamenti aggressivi, a comunicare meglio con gli altri e a farsi degli amici.

---

€ 13,00



www.erickson.it

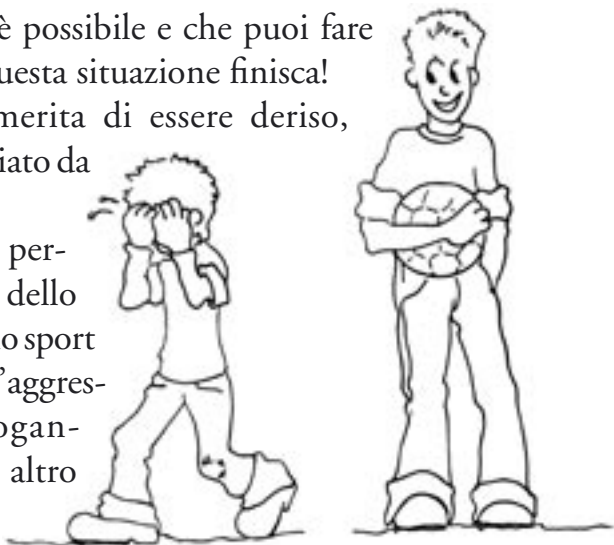
## Introduzione

Essere presi di mira da qualcuno non è affatto un'esperienza insolita, capita quasi a tutti in qualche momento della propria vita di dover fare i conti con la prepotenza di un fratello, una sorella, un compagno di scuola o un adulto.

Se qualcuno ti ha preso di mira e sta facendo il gradasso con te, probabilmente ti senti impotente e spaventato, triste e solo, ma ricordati che una soluzione è possibile e che puoi fare in modo che questa situazione finisca!

Nessuno merita di essere deriso, umiliato, picchiato da un altro.

Moltissimi personaggi famosi dello spettacolo e dello sport hanno subito l'aggressività e l'arroganza di qualcun altro quando erano



piccoli: bloccare il comportamento del bullo e smettere di essere tormentati può essere difficile, ma non impossibile.

Può darsi che alcuni in certe situazioni si comportino in modo prepotente, per esempio con un fratello o una sorella o con qualche amico. Forse la loro intenzione non è quella di comportarsi in modo aggressivo, ma portare via un gioco, un libro o non permettere a qualcuno di giocare con noi sono azioni da prepotenti. Per fortuna, non tutti quelli che ogni tanto sono prepotenti sono da considerare dei bulli.

Alcune persone si comportano in modo prepotente per la maggior parte del tempo, rendendo la vita impossibile a quelli che prendono di mira, facendoli sentire tristi e infelici. Sono proprio queste persone che potremmo definire bulli e ci auguriamo che imparino presto a smettere di comportarsi così. Se ti sei riconosciuto in questa descrizione, se il tuo comportamento è quasi sempre finalizzato a fare del male agli altri in diversi modi, pensa alla possibilità di cambiare, non è mai troppo tardi. In realtà, a nessuno piace intenzionalmente far soffrire qualcun altro. I bulli sanno spaventare gli altri in modo da ottenere ciò che vogliono, ma sono generalmente delle persone poco amate e sole. Smettere di fare i prepotenti rende molto più facile farsi dei buoni amici e stare bene con gli altri.

Questo libro potrà darti consigli utili per smettere di essere la vittima di un bullo o per smettere di comportarti da bullo.

### ***È proprio un bullo?***

*Di seguito trovi una serie di domande, conosci qualcuno che ha queste caratteristiche?*

**V** = Vero

**F** = Falso

1. Si diverte a tormentare persone più deboli di lui o animali?	<input type="checkbox"/> V <input type="checkbox"/> F
2. Gli piace prendere in giro o deridere gli altri?	<input type="checkbox"/> V <input type="checkbox"/> F
3. Quando prende in giro qualcuno gli piace vederlo soffrire?	<input type="checkbox"/> V <input type="checkbox"/> F
4. Considera divertente veder qualcuno sbagliare o farsi male?	<input type="checkbox"/> V <input type="checkbox"/> F
5. Sottrae o danneggia oggetti appartenenti ad altri?	<input type="checkbox"/> V <input type="checkbox"/> F
6. Gli piace essere considerato un duro?	<input type="checkbox"/> V <input type="checkbox"/> F
7. Si arrabbia spesso e la rabbia gli dura a lungo?	<input type="checkbox"/> V <input type="checkbox"/> F
8. Accusa gli altri per le cose che gli vanno male?	<input type="checkbox"/> V <input type="checkbox"/> F
9. È vendicativo verso chi gli ha fatto qualcosa di spiacevole?	<input type="checkbox"/> V <input type="checkbox"/> F
10. Quando gioca o fa una partita vuole essere sempre il vincitore?	<input type="checkbox"/> V <input type="checkbox"/> F
11. Quando riceve una critica va su tutte le furie?	<input type="checkbox"/> V <input type="checkbox"/> F
12. Ricorre a minacce o ricatti per ottenere quello che vuole?	<input type="checkbox"/> V <input type="checkbox"/> F

Se hai risposto «Vero» ad almeno due delle domande è molto probabile che tu abbia a che fare con un bullo; i suggerimenti che troverai nei prossimi capitoli potranno esserti utili.

## Cos'è il bullismo?

Il bullismo può manifestarsi con vari comportamenti che trovi descritti di seguito. Tutti questi comportamenti hanno la caratteristica di far soffrire coloro verso cui sono diretti.

### Offendere

Alcuni bulli usano le offese come mezzo per far del male agli altri, chiamandoli «ciccione», «quattr'occhi», «puzzone», «maiale» e nomignoli simili.



«Mi diceva che ero brutto e che sembravo un ranocchio. Ogni volta che gli passavo vicino saltava e faceva il verso del ranocchio. Gli altri bambini ridevano e io avrei voluto sprofondare e sparire sotto terra.»

*Simone, III scuola primaria*

## **Picchiare**

Il bullo che si serve dell'aggressione fisica generalmente picchia, spinge, dà pugni e calci, sputa, fa lo sgambetto, butta per terra gli altri.

«Ogni giorno, all'uscita da scuola per me era un incubo. Mi veniva vicino e poi cominciava a spingermi finché non cadevo per terra. Allora mi prendeva a calci e rideva. Io piangevo e molte volte la mattina facevo finta di avere mal di pancia pur di non andare a scuola.»

*Gianluca, IV scuola primaria*

## **Ignorare**

Non sempre il bullo offende o picchia gli altri. Può usare anche il silenzio per ferire e far stare male qualcuno, ignorandolo, facendo in modo che nessuno lo cerchi per fare qualcosa insieme, escludendolo da qualsiasi gioco o attività. Il bullo ti ignora allontanandosi da te, voltandoti le spalle o facendo brutti gesti quando cerchi di avvicinarti per parlargli. Lo scopo



di questo comportamento è quello di farti stare male proprio non dicendoti niente, ignorandoti completamente.

«Capitava ogni volta che io entravo in classe o mi avvicinavo durante la ricreazione, non mi parlavano e se ne andavano da un'altra parte. Non capivo perché si comportavano così, non avevo fatto niente. Mi sentivo triste e sola, nessuno mi rivolgeva la parola.»

*Anna, Il secondaria di I grado*

### **Prendere in giro qualcuno perché «diverso»**

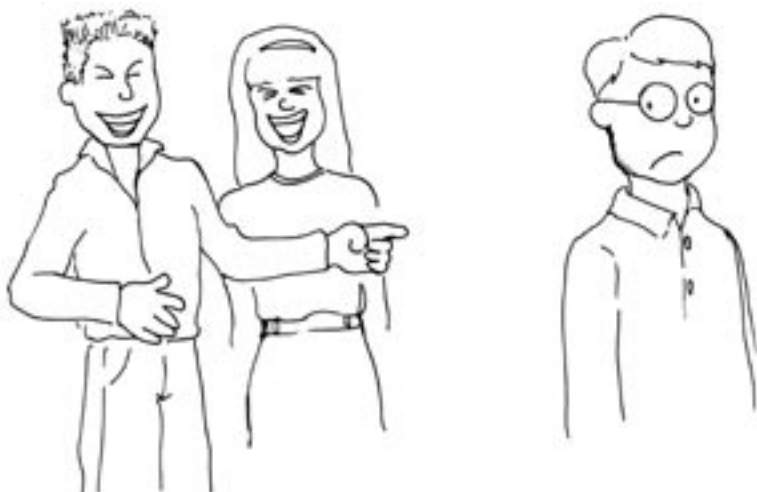
Spesso il bullo prende di mira qualcuno che considera «diverso» per qualche motivo, come avere la pelle di un altro colore, appartenere a una religione differente, avere qualche problema fisico, avere difficoltà a scuola o qualche particolarità.



In questi casi il bullo si serve spesso di parole cattive, commenti che fanno male e che colpiscono proprio la caratteristica «diversa». Per esempio, può offendere qualcuno chiamandolo «stupido» perché non riesce bene in matematica, usare termini razzisti con chi ha la pelle diversa dalla sua, dire «quattr'occhi» a chi porta gli occhiali.

«Quando entrai in classe con l'apparecchio per i denti iniziò a chiamarmi "bocca di ferro" e continuò per tutto l'anno. Ogni volta che mi vedeva iniziava a prendermi in giro davanti a tutti dicendo che sembravo una scatola di latta. Gli altri compagni ridevano e anche loro iniziarono a prendermi in giro così. Parlavo il meno possibile perché nessuno vedesse il mio apparecchio, piangevo di continuo.»

*Francesca, V scuola primaria*



«Facevo ancora molta fatica a leggere, non riuscivo ad andare veloce come gli altri e impiegavo molto tempo per studiare. Lui mi diceva che ero il più stupido della classe, che dovevo tornare in prima elementare perché ero deficiente. Non so perché ce l'avesse tanto con me, ma ogni volta che lo vedevo mi veniva voglia di scappare via.»

*Alberto, I secondaria di I grado*

Come vedi, esistono modi diversi in cui si può manifestare il bullismo, ma si tratta sempre di qualcosa che viene fatto intenzionalmente per farti stare male, senza che tu abbia fatto niente per meritartelo.

## **Quanto, quando e come**

Il bullismo è purtroppo un fenomeno molto diffuso, 3 bambini su 10 affermano di aver subito più volte la prepotenza di qualcun altro e 1 su 10 di aver dovuto sopportare situazioni molto pesanti e gravi. In una classe di 20 bambini ciò implica che 6 sono stati presi di mira più di una volta e 2 in maniera seria.

La maggior parte dei comportamenti di bullismo avviene nell'ambiente scolastico, in classe o nel tragitto da casa a scuola. Molti bambini dicono che capita spesso nei bagni, in mensa o nel cortile della scuola.

Il bullismo sembra tuttavia meno frequente all'interno della classe che fuori, questo perché il bullo si fa difficilmente vedere in comportamenti aggressivi e

prepotenti davanti agli adulti. Da ciò deriva l'erronea convinzione dei grandi che il bullismo non sia un fenomeno diffuso, non lo vedono direttamente e i bambini non ne parlano con loro.



### **Perché se ne parla tanto?**

Molte persone sostengono che tutto questo interessamento verso il bullismo non abbia motivo di esistere, e dicono cose del tipo:

**1**

«Sono stato preso di mira a scuola, ma non mi ha mai creato problemi o fatto stare male.»

Generalmente, però, lo dicono con la voce piena di rabbia, cercando di convincere prima di tutto loro stessi che la cosa non ha mai creato fastidio. Se davvero il bullismo non è un fenomeno pericoloso, allora perché

se ne parla tanto? Oppure, perché nessuno dice: «Mi ha fatto stare bene, è stato positivo»? Non sentirete mai nessuno dire così.

2

«Rafforza il carattere.»

Perché qualcuno dovrebbe essere tormentato per essere «rafforzato» nel carattere? Dire, semmai, che il bullismo indebolisce il carattere, sarebbe un'espressione migliore. È molto più semplice rendere qualcuno sicuro di sé con l'affetto e la comprensione.

3

«Lo farà diventare un uomo», «La farà diventare una donna.»

In altre parole, l'opinione di queste persone è che si diventa un uomo o una donna solo dopo aver subito una serie di soprusi senza battere ciglio, come essere stati picchiati, essere stati presi in giro o derisi dagli altri. Non è forse una sciocchezza?

4

«Quando andavo a scuola il bullismo c'era, ma non ha mai creato problemi a nessuno.»

Probabilmente è un'affermazione fatta da chi il bullismo l'ha messo in pratica sugli altri, facendoli

soffrire, non da chi ne è stato vittima. Forse il bullismo non è stato un problema semplicemente perché lo è stato per gli altri.

5

«Calci e botte potranno romperti le ossa, ma le offese non potranno mai farti male.»

Chiunque dica una frase del genere non è mai stato chiamato «ciccione», «quattro occhi», «testa vuota», «maialetto», «ranocchio», «naso di elefante», «faccia di brufolo». Le offese ripetute possono far più male di pugni e schiaffi e le ferite possono durare molto più a lungo.



### *Messaggio importante*

- Nessuno merita di subire la prepotenza degli altri
- Il bullismo non è da sottovalutare
- Il bullo che continua a comportarsi male userà sempre metodi aggressivi per ottenere quello che vuole, probabilmente peggiorando e diventando sempre più prepotente
- Il bullismo è sempre e comunque un comportamento che fa stare male qualcuno, lo rende triste e infelice. Tutte le forme di bullismo, come offendere con le parole, escludere, picchiare o far fare a qualcuno qualcosa che non vorrebbe fare, provocano delle emozioni spiacevoli

## *Un po' di allenamento*

Questa parte del libro, che troverai alla fine di ogni capitolo, serve ad aiutarti a riflettere su come ti sarebbe più utile comportarti in una certa situazione. Non sempre esiste una sola risposta giusta, perché ogni situazione è unica e particolare. Prova a leggere le domande insieme ai tuoi genitori o ai tuoi amici e a pensare alla soluzione che secondo te potrebbe funzionare. Per esercitarti meglio, pensa anche ad altre possibili domande a cui rispondere.

1. Cristina è nel cortile della scuola e sta ascoltando della musica con le cuffiette. Mentre se ne sta lì tranquilla arriva correndo Susanna con un gelato in mano e senza volere glielo rovescia addosso. Cristina ha tutto il vestito sporco, cosa dovrebbe fare?
  - a) Darle uno schiaffo
  - b) Dare a Susanna la possibilità di scusarsi
  - c) Mettersi a piangere
  - d) Dirlo a qualcuno

La soluzione (b) può essere buona se è stato un incidente, perché Susanna era solo un po' distratta e non voleva sporcare Cristina, quindi potrebbe scusarsi con lei e tutto sarebbe risolto. Se, invece, Susanna l'avesse fatto apposta, allora Cristina dovrebbe dirlo a qualcuno (d).

Se ti capita qualcosa di simile, cerca di trattenere le lacrime davanti a un bullo: piangere potrebbe peggiorare le cose.

2. Già da un po' di tempo Matteo chiama Giovanni «puzzone, idiota, cretino, porcello, faccia da scemo» e nomi simili. Lo fa quando ci sono anche altri compagni di classe, ma mai quando c'è la maestra. Giovanni ci sta molto male e non ne può più di sopportare queste offese. Cosa dovrebbe fare?
- a) Dirlo alla maestra
  - b) Ignorare le offese di Matteo
  - c) Affrontare Matteo e rimproverarlo
  - d) Dargli un calcione

Probabilmente Giovanni è talmente stufo che avrebbe voglia di dare un calcio a Matteo (d), così però la situazione peggiorerebbe ancora di più. Il bullo generalmente è abbastanza veloce, non le prende quasi mai, mentre chi non è abituato a comportarsi aggressivamente e prova a restituire un calcio o un pugno, le prende con molta più facilità.

Sarebbe molto meglio provare a ignorare le offese e fare finta di non sentirle nemmeno (b). Il bullo si stanca, smette di tormentarti se vede che non ottiene nulla e si accorge che la sua aggressività non ti fa piangere o arrabbiare.

Quando le offese vanno avanti e continuano è il caso di dire alla maestra quello che sta succedendo (a).



Se ti capita qualcosa di simile e ti senti abbastanza coraggioso potresti anche provare ad affrontarlo direttamente e a dirgli che sei stufo di essere trattato male (c), questo potrebbe coglierlo di sorpresa, perché non si aspetta una reazione di questo tipo, e farlo stare zitto. Se ancora non ti senti pronto a fare così, può essere molto utile mettersi davanti allo specchio a fare delle prove per ottenere l'effetto giusto!