



Bullismo e cyberbullismo, un fenomeno sempre più in crescita

Descrizione

Il bullismo e il cyberbullismo rappresentano un problema sempre più emergente, una seria minaccia per il benessere psicologico di preadolescenti e adolescenti. Secondo recenti studi, una percentuale significativa di giovani è vittima di queste forme di violenza. Le conseguenze del bullismo e del cyberbullismo possono includere, problemi psicologici ed emotivi: ansia, depressione, bassa autostima, fobia scolastica, isolamento, autolesionismo, difficoltà sociali, ma non solo! Bullismo e cyberbullismo hanno importanti ripercussioni anche sul rendimento scolastico e in famiglia. È pertanto, fondamentale agire in modo tempestivo e deciso per prevenire e contrastare questi fenomeni. Cosa possono fare genitori, insegnanti e vittime? Di questo e molto altro ancora, ne parliamo, in questa intervista, con Adelia Lucattini, psichiatra e psicoanalista, ordinario della società psicoanalitica italiana

Cos'è esattamente il bullismo e il cyberbullismo? Quali sono le principali differenze tra i due?

Il bullismo è un comportamento aggressivo, attivo o passivo, che perdura nel tempo ed ha con caratteristiche peculiari: l'intenzionalità, la persistenza, l'asimmetria di potere tra bulli e vittime. Il cyberbullismo è il bullismo con l'uso delle tecnologie digitali. Può avvenire sui social media, sulle piattaforme di messaggistica, sulle piattaforme di gioco e sui telefoni cellulari. È un comportamento ripetuto, mirato a spaventare, far arrabbiare o umiliare chi è preso di mira. I bulli possono essere anonimi, fenomeno accentuato dal funzionamento del web che moltiplica gli scambi in modo incontrollato. Nel bullismo vittime e carnefici si conoscono e si incontrano a scuola. Nel cyberbullismo invece, possono non essersi mai visti. Bullismo e cyberbullismo rientrano tra le principali problematiche con le quali bambini e ragazzi si trovano a far fronte nei loro contesti di vita quotidiana: a scuola, a sport, nei luoghi di socializzazione, in cui si incontrano.

Perché il bullismo e il cyberbullismo sono in aumento? Quali sono le cause e i fattori che contribuiscono a questo fenomeno?

Si evidenziano diversi fattori importanti. L'ascesa continua dei social network al posto della socializzazione faccia a faccia, rende più facile sia bullismo che il cyberbullismo, consente inoltre attacchi di massa a una persona, peggiorando la portata e la gravità delle molestie. Un'altra

ragione. L'enfasi sull'aggressività come valore che negli ultimi trent'anni ha progressivamente portato a adolescenti che non riescono a mettersi in gioco. Poiché non reggono la frustrazione, sono angosciati dal mettersi in discussione o accettare critiche, anche costruttive. Inoltre, una sottovalutazione dell'entità del fenomeno, gli interventi nella maggior parte dei casi sono dopo i fatti e una insufficiente regolazione dell'uso dei social, soprattutto fuori dalla scuola. Numerosi studi, attribuiscono la causa dell'aumento anche al periodo del lockdown e delle chiusure, che oltre ad essere un periodo traumatico, hanno reso per gli studenti più difficili gestire lo stress, affrontare e risolvere i problemi e relazionarsi con i coetanei. Di fatto, sono generalmente più fragili.

Quali sono le forme più comuni di bullismo e cyberbullismo che si osservano oggi?

Una ricerca su oltre 25.000 studenti dal 2002 al 2022 del *Cyberbullying Research Center* stima che il 15 % dei preadolescenti e 27 % degli adolescenti sia stato vittima di Cyberbullismo. Uno studio pubblicato su *Psychological Intervention* ha rilevato le aggressioni verbali (tra il 20% e il 37% insulti, diffusione di voci ed esclusione sociale) e aggressioni fisiche, furti e danni alla proprietà (tra il 6% e il 20%). Tale studio ha accertato che l'età di 12 anni (con un intervallo tra 11 e 14) è quella con la maggiore frequenza di bullismo.

Come si manifestano online?

Alcuni esempi di cyberbullismo sono: diffondere bugie o pubblicare foto o video imbarazzanti di qualcuno sui social media; inviare messaggi, immagini e video offensivi, minacciosi, denigranti, attraverso piattaforme di messaggistica (Instagram, WhatsApp, etc.). Generalmente i cyberbulli hanno dei profili falsi e inviare messaggi denigratori ad altri anche tramite account falsi. Bullismo faccia a faccia e cyberbullismo possono spesso verificarsi contemporaneamente. Ma il cyberbullismo lascia un'impronta digitale, una traccia che può rivelarsi utile e fornire prove per aiutare a fermare l'abuso da parte dei genitori e delle autorità preposte.

Chi sono le vittime più frequenti? Esistono profili specifici di ragazzi più vulnerabili?

In generale, la vittima dei bulli non ha nessuna caratteristica particolare, se non essere solitamente molto educati e talvolta bravi a scuola. Sono i bulli che scelgono le loro vittime in base a proprie motivazioni psicologiche profonde. Inoltre, possono a loro volta essere oggetto di abusi, essere loro stessi vittime di bulli più grandi, situazioni di disagio familiare o sociale. Chiunque può essere oggetto di bullismo. I bambini e gli adolescenti con disabilità o malattie fisiche importanti sono spesso vittima di bullismo, poiché più fragili, miti, poiché inizialmente sottovalutano le offese o non sono in grado di difendersi. Ancora molto sottovalutato il bullismo contro bambini e adolescenti con Disturbi specifici degli apprendimenti.

Quali sono le conseguenze psicologiche a breve e lungo termine per le vittime?

Sul breve termine è un trauma che causa insonnia, ansia, attacchi di panico, crisi di pianto, silenzio inespugnabile, paura di andare a scuola, riduzione del rendimento scolastico.

Nel lungo termine possono persistere insicurezza, diffidenza e perdita di fiducia nei coetanei, chiusura e depressione. Inoltre, ha un forte impatto sul rendimento scolastico

Uno dei principali indicatori di cyberbullismo Ã unâ??inaspettata esitazione nellâ??usare i propri dispositivi. Se un adolescente Ã improvvisamente disinteressato a un dispositivo, Ã un segnale che sta subendo un attacco. A volte, gli studenti vittime di bullismo si ritirano completamente dai social media. Possono cancellare allâ??improvviso i profili Facebook o Instagram.

Come il bullismo puÃ² influenzare lo sviluppo emotivo e sociale dei preadolescenti e degli adolescenti?

Il bullismo puÃ² avere effetti profondi sullo sviluppo psicoemotivo. Le vittime spesso interiorizzano contenuti negativi che portano a una diminuzione dellâ??autostima. Il bullismo, poichÃ© continuo, puÃ² provocare ansia cronica, depressione e ideazione suicidaria. Le vittime possono avere difficoltÃ a gestire le proprie emozioni, il che puÃ² portare a una maggiore instabilitÃ emotiva o a sfoghi improvvisi e inconsolabili.

In che modo, il bullismo puÃ² influenzare il rendimento scolastico e le relazioni sociali?

Il disagio emotivo, lâ??insicurezza e la depressione possono influire negativamente su concentrazione e attenzione. Un ambiente scolastico sentito come ostile e pericoloso agisce negativamente sulla motivazione, portando a risultati accademici peggiori o abbandono scolastico. Subire bullismo puÃ² rendere difficile per le vittime fidarsi degli altri, il che puÃ² avere ripercussioni sulle amicizie e sulle relazioni future. Inoltre, puÃ² ostacolare lo sviluppo di normali capacitÃ sociali, rendendo difficile per le vittime cimentarsi in relazioni, anche se positive.

Quali sono i rischi per la salute fisica associati al bullismo?

Alterazioni del comportamento alimentare, insonnia o disturbi del sonno che portano a stanchezza cronica e problemi di concentrazione. Un altro problema sono le somatizzazioni e lo sviluppo di dolori cronici come mal di testa e dolori muscolari. Alcuni adolescenti depressi per il bullismo, possono cadere nellâ??alcol o altre droghe anche da giovanissimi. Per paura dei bulli possono isolarsi, interrompere attivitÃ sportive o sociali, aumentando il rischio di isolamento e problemi legati alla sedentarietÃ .

Come si puÃ² creare un ambiente scolastico e online piÃ¹ sicuro e inclusivo? Quali sono le azioni che le scuole e le piattaforme online possono intraprendere?

Promovendo ulteriormente programmi di educazione contro il Bullismo con corsi che insegnino la â??consapevolezzaâ? del bullismo. Fornire formazione specifica per il personale scolastico su come riconoscere e affrontare il bullismo. Sviluppare e comunicare politiche chiare contro il bullismo e cyberbullismo, con conseguenze ben definite per i trasgressori. Creare canali sicuri e anonimi per segnalare episodi di bullismo, garantendo una risposta tempestiva e adeguata. Indispensabile il supporto emotivo per tutti gli studenti con relazioni empatiche e capacitÃ di ascolto da parte degli insegnanti. Creare gruppi di supporto per studenti tutti gli studenti, promuovendo la solidarietÃ e lâ??inclusione; Organizzare eventi che prevedano la collaborazione tra studenti, valorizzando la diversitÃ culturale, etnica e di abilitÃ diverse e peculiari, valorizzando lâ??identitÃ e le origini di ognuno, creando un â??cerchio magicoâ? , psichico e gruppale, in cui vivere esperienze positive, comunicazione efficace, apprendendo dallo scambio reciproco e dalle buone esperienze fatte in presenza di uno o piÃ¹ insegnanti, ancora meglio se interdisciplinari; Offrire o indicare la necessitÃ di un supporto psiconalitico per le vittime di bullismo, per i testimoni e anche per i bulli.

Quali consigli si sente di dare alle vittime di bullismo e alle loro famiglie?

Ai ragazzi:

Parlare di quello che sta accadendo con un amico, con i propri genitori, con un insegnante;

Evitare il confronto diretto con i bulli, da soli. Bisogna sempre cercare l'aiuto di un adulto o un'autorità scolastica o con la Polizia con l'aiuto dei genitori;

Per uscire dalla spirale dell'ansia e della depressione, chiedere sempre un aiuto psiconalitico per affrontare le difficoltà e la sofferenza che i bulli hanno provocato;

Per combattere la tristezza, la mancanza di motivazione e di forza interiore, iniziare o riprendere attività che piacciono. Cercare uno sport, iniziare un'attività artistica. Aiutano a scaricare le tensioni, trovare fiducia in se stessi e ricreare una buona autostima;

Cercare con l'aiuto dei genitori, gruppi o attività dove incontrare nuove persone e costruire belle amicizie;

Per i genitori

Ascoltare sempre i figli, se ad esempio parla di bullismo in generale, pensare che se ne possa essere una vittima senza fare nulla;

Parlare, mostrando comprensione ed empatia, tenendo a bada le proprie reazioni rabbiose che si scatenano sempre quando i figli subiscono soprusi e ingiustizie;

Informarsi sul bullismo e sul cyberbullismo. Comprenderne le dinamiche aiuta a riconoscere le situazioni e i segnali;

Parlare con gli insegnanti o i dirigenti scolastici in modo che la scuola possa intervenire;

Insegnare strategie di difesa psicologica, aiutando i figli a comprendere in anticipo e a gestire le situazioni di bullismo. Spiegare la necessità di allontanarsi e cercare aiuto, senza rispondere con aggressività o violenza;

Cercare supporto professionale. Chiedere un counseling psiconalitico o rivolgersi ad un analista per aiutare i figli e se stessi a superare i traumi e le angosce legati agli effetti nefasti del bullismo e del cyberbullismo sulla mente e sulla vita.

Marialuisa Roscino