

In collaborazione con

ROMA



TAVOLO TECNICO SUL BULLISMO E CYBERBULLISMO - ROMA CAPITALE

O.d.G. dell'Assemblea Capitolina n.393/31.7.23

Sperimentazione comunicazione circolare emotiva nelle scuole Primarie e Secondarie di I^a grado

*GRUPPO DI LAVORO E PROGETTO SPERIMENTALE DI CONTRASTO
AL BULLISMO E AL CYBERBULLISMO D.G.C. n 511 del 30/12/2025*

Manuale formativo I^a parte – Fase formativa

Gruppo di lavoro multidisciplinare

- Coordinatore: Prof. Aldo Grauso
- Vice coordinatore: Prof. Stefano Armenia
- Componenti: Prof. Michele Negri , Prof.ssa Immacolata Missuri, Prof.ssa Oriana Incognito, Prof. Tommaso Fratini, Prof.ssa Valentina Lunardini , Dr. Marco Maiali, Dr.ssa Giulia Martella, Dr.ssa Roberta Cappelluti

Short bio del gruppo di lavoro:

Prof Aldo Grauso

Prof. Dr. Aldo Grauso

Professore a contratto Psicologia Sociale - CdS LM 57 - Università degli Studi IUL – Firenze, Direttore Scientifico Master II Devianza sociale e disagio giovanile - Università degli Studi Niccolò Cusano, Direttore Scientifico Master II Disturbi del Neurosviluppo in ottica BioPsicoSociale Università degli Studi Niccolò Cusano, Direttore Scientifico Master II I nuovi ausiliari del Giudice nel Diritto di famiglia secondo la Riforma Cartabia: Esperti di psicologia giuridica e dell'età evolutiva in materia di ascolto del minore e in caso di rifiuto genitoriale Università degli Studi Niccolò Cusano, CTU Tribunale Ordinario di Roma, CTU Tribunale dei Minorenni di Roma, Esperto in materia di ascolto del minore presso Tribunale Ordinario di Roma

Prof. Stefano Armenia

Professore Associato in Organizzazioni Aziendali e Analisi dei Sistemi Dinamici presso l'Università Telematica degli Studi di Firenze. Ha conseguito una laurea in Ingegneria Informatica, Automazione Industriale e Sistemi di Controllo, un Dottorato di Ricerca in Ingegneria Gestionale e un Master in Management e Amministrazione Aziendale.

Prof. Michele Negri

Professore Associato di Sociologia dei fenomeni politici presso l'Università Telematica degli Studi IUL. Ha ricoperto il ruolo di professore associato di Sociologia generale e di presidente del corso di laurea in Scienze politiche e delle relazioni internazionali presso l'Università degli studi della Tuscia. Ha svolto numerosi incarichi di docenza presso altri atenei, tra cui l'Università degli studi di Cassino e del Lazio meridionale e l'Università di Pisa

Prof.ssa Immacolata Missuri

Professore associato di Pedagogia generale e sociale, Pedagogista e counselor supervisore, i suoi principali interessi di ricerca riguardano l'orientamento e la formazione professionale, il counseling comunicativo-relazionale, i nuovi modelli della comunicazione pedagogica nella società della globalizzazione

Prof.ssa Oriana Incognito

Ricercatrice e psicologa. Ha conseguito il Dottorato di ricerca presso l'Università degli studi di Firenze nel curriculum e SSD di Psicologia dello sviluppo e dell'educazione. Ha conseguito il Master di Psicologia scolastica e psicopatologia dell'apprendimento presso l'Università degli studi di Firenze.

Prof. Tommaso Fratini

Professore associato di Didattica e Pedagogia speciale presso l'Università Telematica degli Studi IUL. Psicologo e dottore di ricerca in Psicologia all'Università di Bologna, è stato inoltre assegnista di ricerca e docente a contratto presso l'Università di Firenze e ricercatore in Metodi e didattiche delle attività sportive presso la IUL.

Prof.ssa Valentina Lunardini

Psicologa, Esperta in psicologia infantile e in psicologia forense. Psicodiagnosta dell'età adulta e dell'età evolutiva. Professore di Disagio Giovanile, Devianza Sociale, Comportamenti a rischio Università degli Studi Niccolò Cusano. Docente Corso di Alta Formazione in Psicologia Giuridica e

Psicodiagnostica Forense Unitelma Sapienza. Consulente Tecnico per la Procura della Repubblica di Latina. Curatore Speciale del Minore. attività di Collaboratore docenza e supervisione a gruppi di lavoro sul tema dell'intelligenza emotiva, Università degli Studi IUL – Firenze

Dr. Marco Maiali

Psicologo, Psicoterapeuta, Psicodiagnosta. Professore di Psicologia dei Disturbi del Neurosviluppo Università degli Studi Niccolò Cusano; Docente di Psicologia clinica nel Corso di Scienze Umane agli studenti del corso di laurea di Scienze Ostetriche dell'Università di Tor Vergata, Collaboratore docenza e supervisione a gruppi di lavoro sul tema dell'intelligenza emotiva, Università degli Studi IUL – Firenze

Dr.ssa Giulia Martella

Biologa nutrizionista. Docente di Disturbi del comportamento alimentare Università degli Studi Niccolò Cusano. Collaboratore del Settore Giovanile Scolastico – FIGC, Collaboratore docenza e supervisione a gruppi di lavoro sul tema dell'intelligenza emotiva, Università degli Studi IUL – Firenze

Dr.ssa Roberta Cappelluti

Psicologa Clinica e specialista in Psicologia dello Sport. Membro tavolo tecnico di lavoro sull'alcol - Ministero della Salute. Membro tavolo tecnico sulla Psicologia - Ministero della Salute, Collaboratore docenza e supervisione a gruppi di lavoro sul tema dell'intelligenza emotiva, Università degli Studi IUL – Firenze

1. Il Bullismo

1.1 Caratteristiche principali

La ricerca sulla prevenzione del bullismo è aumentata in modo significativo in questi ultimi anni, alla luce dei frequenti casi di cronaca che coinvolgono alcune categorie di bambini/ ragazzi maggiormente vulnerabili come quelli disabili, immigrati, omosessuali.

Il termine **bullismo** viene utilizzato principalmente in ambito scolastico e viene, in genere, utilizzato per descrivere forme di violenza e prevaricazione tra soggetti giovani. Il termine “**bullismo**” deriva dall’inglese “*bull*”, che significa “*toro*”, e dal verbo “*to bully*” che significa “*intimidire, opprimere, prevaricare qualcuno*”.

Tale fenomeno ha ricevuto particolare attenzione in campo internazionale soprattutto negli anni settanta grazie alle prime ricerche, effettuate in Norvegia, dall’autore Dan Olweus che definì il bullismo come circoscritto alla realtà scolastica: *"Uno studente è oggetto di azioni di bullismo, ovvero è prevaricato o vittimizzato, quando viene esposto, ripetutamente nel corso del tempo alle azioni offensive messe in atto da parte di uno o più compagni. Un'azione viene definita offensiva quando una persona infligge intenzionalmente o arreca un danno o un disagio ad un'altra"* (Olweus, 1978).

Negli anni si è tentato, invece, di trovare una definizione uniforme del fenomeno del bullismo in modo da accogliere le più recenti critiche, in particolare quelle che sostengono che un unico atto aggressivo può essere definito bullismo. Secondo Gladden et al. (2014), il bullismo “*è qualsiasi comportamento aggressivo indesiderato da parte di un altro giovane o di un gruppo di giovani che non siano fratelli o attuali partner che comportano uno squilibrio di potere osservato o percepito e si ripetono più volte o è altamente probabile che si ripeta. Il bullismo può infliggere danni o angoscia ai giovani presi di mira, inclusi danni fisici, psicologici, sociali o educativi*”.

Il bullismo presenta un’interazione dinamica tra la vittima e il bullo in cui la prima perde progressivamente il suo status nel gruppo, mentre il secondo aumenta il suo potere creando un forte squilibrio di potere in termini di forza fisica e/o di status sociale.

In linea generale, il bullismo può assumere diverse forme, a seconda dei comportamenti agiti. Pertanto, può esprimersi in maniera diretta, qualora il comportamento aggressivo si verifichi in presenza della vittima ma non si limita all’interazione vis a vis, ma anche in maniera indiretta qualora il comportamento aggressivo si verifichi in assenza della vittima tramite, ad esempio, la diffusione di voci false e/o dannose.

Secondo Menesini et al. (2017), il bullismo può essere distinto anche in base alla diversità e/o debolezza della vittima:

- Bullismo etnico basato sul pregiudizio etnico o culturale perché orientato alla derisione di alcune caratteristiche della vittima come il colore della pelle, le tradizioni culturali, l’etnia, la religione, la nazionalità, il linguaggio;
- Bullismo sessista basato su stereotipi negativi connessi al genere;
- Bullismo sessuale basato su molestie sessuali inappropriate e non desiderati dalla vittima;
- Bullismo omofobico basato su stereotipi negativi relativi all’orientamento sessuale che possono portare a offese e minacce verso i compagni;
- Bullismo verso la disabilità basato sull’emarginazione o sulla derisione di compagni con disabilità fisiche temporanee o permanenti oppure con problemi nella sfera dell’apprendimento;
- Bullismo verso i compagni più dotati basato sull’esclusione e/o sulla pressione negativa da parte del gruppo dei pari nei confronti di una vittima

Nello specifico, il bullismo può avere una natura:

- Fisica (ad uso maggiore nei maschi) quando è presente l’uso della forza fisica per ferire o danneggiare la vittima o suoi oggetti personali. Gli esempi includono i comportamenti come colpire, calciare, dare pugni, sputare, spingere, rapinare, danneggiare intenzionalmente oggetti di proprietà della vittima.

- Verbale (ad uso maggiore nelle femmine) quando è presente l'uso della comunicazione orale o scritta per ferire o umiliare la vittima. Gli esempi includono gli insulti, le minacce, le derisioni o i commenti sessuali inappropriati.
- Relazionale quando è presente l'uso di comportamenti volti a danneggiare la reputazione e le relazioni della vittima. Gli esempi includono tutti quei tentativi volti ad isolare la vittima dai coetanei attraverso il diffondere di voci false e/o dannose, scrivere pubblicamente commenti denigratori o postare contenuti imbarazzanti senza il permesso o la conoscenza della vittima.
- Virtuale quando è presente l'uso di comportamenti minacciosi e denigratori tramite internet, cellulari, tablet e pc. Questo fenomeno, definito cyberbullismo che verrà approfondito successivamente, è in crescente diffusione stante la possibilità del bullo di agire in forma anonima in modo da non svelare la propria identità. Gli esempi includono la diffusione di foto e video compromettenti, l'esclusione della vittima dai gruppi social, la richiesta di atti sessuali sia online che offline attraverso la tecnica del grooming (*cfr. adescamento di un minore in Internet tramite manovre di manipolazione psicologica volte a superarne le resistenze e a ottenerne la fiducia per abusarne sessualmente*), l'approvazione indebita dei dati personali della vittima per inviare messaggi a suo nome o diffondere informazioni sensibili e personali.

Il rapporto pubblicato nel 2019 dall'UNESCO¹ dal titolo “*Behind the numbers: ending school violence and bullying*” ha evidenziato come il problema del bullismo sia ancora molto diffuso nel contesto scolastico globale.

Il rapporto si poggia sui dati raccolti da due indagini internazionali condotte su larga scala su ragazzi preadolescenti ed adolescenti: il Global school-based student health survey (GSHS) dell'Organizzazione mondiale della sanità (OMS), che ha raccolto dati dal 2003 al 2017 e lo studio Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) che ha raccolto dati ogni quattro anni, dal 1982 al 2018. Dai dati emerge come, a livello globale, uno studente su tre sia stato vittima di bullismo. Il 32% degli studenti, infatti, rivela di essere stato bullizzato a scuola per uno o più giorni nell'ultimo mese. Gli atti di violenza fisica (essere colpito, ricevere calci o spinte o essere rinchiuso) rappresentano la forma di bullismo più diffusa (16,1%), invece al secondo posto si colloca il bullismo sessuale (11,2%) che comprende battute, commenti o gesti legati alla sfera sessuale. Il bullismo psicologico risulta più diffuso in America del Nord (28,4%) e in Europa (15,1%); il cyberbullismo è stato sperimentato da 1 studente su 10, in particolare in Canada e in Europa il 10,1% degli studenti è stato vittima di cyberbullismo attraverso messaggi, post, email e l'8,2% ha visto pubblicare in rete

¹ Batini F., Scierri I.D.M., (2021), *In/sicurezza fra i banchi. Bullismo, omofobia e discriminazioni a scuola: dati, riflessioni, percorsi a partire da una ricerca nelle scuole secondarie umbre*, Franco Angeli, Milano.

proprie foto inappropriate. Si rileva inoltre che non esista una netta superiorità di un genere sessuale sull'altro: il fenomeno del bullismo sembra coinvolgere in egual misura sia le studentesse che gli studenti anche se quello di tipo fisico coinvolge in maggior misura gli studenti (21,5%) rispetto alle studentesse (10,1%). Il bullismo sessuale colpisce sia studenti (11,6%) sia studentesse (10,3%); il cyberbullismo che avviene tramite messaggi coinvolge maggiormente le ragazze (11,8%) rispetto ai ragazzi (9,3%), invece il cyberbullismo che avviene mediante l'utilizzo di fotografie riguarda l'8,1% dei ragazzi e il 7,9% delle ragazze.

Nel mondo, il 15,3% degli atti di bullismo si verifica per motivazioni legate all'aspetto fisico, che costituisce la prima causa di bullismo; al secondo posto, vi sono motivazioni legate alla provenienza etnica, alla nazionalità o al colore (10,9%) – in Europa ciò avviene nell'8,2% dei casi. In tal senso, la percentuale di studenti immigrati che subisce atti di bullismo è più elevata (33%) rispetto a quella dei propri pari nativi (26,3%); anche la probabilità di sperimentare esperienze di cyberbullismo tramite messaggi è maggiore (14,2%) rispetto a quella dei propri pari nativi (9,4%). Meno diffusi risultano gli atti di bullismo dovuti a motivazioni religiose (4,6%) anche in Europa gli studenti che sono stati bullizzati per la loro fede sono il 3,6%.

1.2 Gli attori protagonisti

Il bullo viene definito come un soggetto predatore che sceglie con cura la sua preda sulla quale riversare la sua aggressività nonché la sua frustrazione. Generalmente è caratterizzato da:

- aggressività eterodiretta verso gli adulti e verso i pari
- difficoltà a comprendere il punto di vista e gli stati d'animo degli altri (scarsa empatia)
- aspetti narcisistici,
- forte bisogno di dominare gli altri e di raggiungere i propri scopi anche tramite la violenza
- reattività ed impulsività (scarsa mentalizzazione e regolazione emotiva)
- difficoltà nel rispettare le regole e gli altrui ruoli
- scarsa tolleranza alla frustrazione
- comportamenti manipolativi

Secondo Lawson (2001), è possibile distinguere quattro diversi profili: **Bullo aggressivo** che tende ad assumere una posizione di leader negativo del gruppo in quanto manipolatore e prevaricatore fisicamente soprattutto verso un capro espiatorio; **Bullo ansioso-vittima** che tende ad assumere una posizione dominante per ricercare attenzione alla luce di insicurezza e fragilità; **Bullo passivo-gregario** che tende a rinforzare i comportamenti aggressivi del bullo dominante eseguendo i suoi

ordini senza prendere iniziative proprie. Tali azioni rappresentano il bisogno di ricerca di un'identità e di un'affermazione/appartenenza all'interno del gruppo piuttosto che il bisogno di prevaricare l'altro; **Bullo temporaneo** che tende ad assumere un comportamento aggressivo successivamente ad un evento perturbante che può essersene, quindi, il fattore scatenante. Tale agito termina con la remissione della disregolazione emotiva.

Da un punto di vista nosografico, il bullo potrebbe essere inquadrato lungo il continuum tra 3 diversi disturbi (DSM-5-TR, 2022):

- **Disturbo della condotta** caratterizzato da una modalità di comportamento ripetitiva e persistente in cui i diritti fondamentali degli altri oppure le norme o le regole sociali appropriate all'età vengono violate.
- **Disturbo esplosivo intermittente** caratterizzato da accessi comportamentali aggressivi ricorrenti ed esagerati rispetto allo stimolo ricevuto.
- **Disturbo oppositivo provocatorio** caratterizzato da atteggiamenti negativistici, provocatori, vendicativi, ostili soprattutto verso le figure che rappresentano l'Autorità.

La vittima, invece, viene definita come un soggetto chiuso, introverso e, qualche volta, più debole fisicamente. Può presentare particolari caratteristiche fisiche (obesità, eccessiva magrezza, disabilità), caratteristiche estetiche (occhiali, apparecchio dei denti) o caratteristiche semplicemente legate ad una diversità nella cultura, nella religione, nell'etnia, nell'orientamento sessuale, nell'abbigliamento, nella scelta delle attività ricreative etc.

In generale, esistono due tipi di profili: **Vittima passiva o sottomessa** che tende ad essere il soggetto "predestinato" e il soggetto "bersaglio" della frustrazione e dell'aggressività del bullo stante l'incapacità di potersi difendere. Presenta caratteristiche di insicurezza, di bassa autostima, di passività e di sensibilità; **Vittima provocatrice** che tende ad essere promotrice degli altrui attacchi alla luce di comportamenti iperattivi, irrequieti, goffi ed immaturi. Spesso è un soggetto che viene isolato dal resto della classe perché considerato irritante e provocatore.

La diagnosi statisticamente più frequente nelle vittime è quella di **Disturbo dell'Adattamento** (DSM-5-TR, 2022) che si caratterizza con lo sviluppo di sintomi emotivi o comportamentali (ansia, umore depresso, alterazione significativa della condotta) in risposta ad uno o più eventi stressanti

Nella letteratura scientifica relativa al bullismo è stata rivolta un'attenzione significativa anche al ruolo giocato dal gruppo dei pari all'interno di questo fenomeno. All'interno dell'ambito scolastico, i compagni del bullo e della vittima sono ormai considerati dei veri e propri partecipanti alle dinamiche aggressive e violente con diversi gradi di coinvolgimento nel sostegno a una delle due parti.

Salmivalli et al. (1996) hanno identificato 4 diversi ruoli che gli spettatori possano assumere nell'ambito del bullismo:

1. **Aiutanti** ovvero i bambini e i ragazzi che partecipano materialmente agli episodi di bullismo al fine di spalleggiare il bullo.
2. **Sostenitori** ovvero i bambini e i ragazzi che, pur non intervenendo direttamente nelle prevaricazioni e/o nelle aggressioni, incoraggiano esplicitamente il bullo.
3. **Difensori** ovvero i bambini e i ragazzi, circoscritti in un numero nettamente inferiore, che intervengono attivamente in aiuto della vittima consolandola e contrastando apertamente il bullo o chiedendo l'aiuto di un adulto.
4. **Spettatori** ovvero i bambini e i ragazzi che, pur avendo un atteggiamento favorevole verso la vittima, decidono di non intervenire durante gli episodi di bullismo. Il loro silenzio, però, spesso viene interpretato dal bullo come un tacito assenso alle proprie azioni rinforzandolo a continuare. Tale gruppo viene soprannominato a "*maggioranza silenziosa*" perché nettamente superiore a tutti gli altri.

Mentre Bellacchi (2008) propone, in seguito ad una ricerca sperimentale, l'esistenza di una gamma di ruoli più ampia rispetto a quella sostenuta integrando con due ulteriori figure a favore della vittima come quelle legate al:

5. **Mediatore** ovvero i bambini e i ragazzi che tentano attivamente di interfacciarsi con il bullo al fine di negoziare una soluzione e di far cessare i soprusi.
6. **Consolatore** ovvero i bambini e i ragazzi che decidono di schierarsi in maniera indiretta con la vittima, aiutandola e consolandola.

1.3 Il cyberbullismo

La società odierna, negli ultimi venti anni, è andata incontro a diversi ed enormi cambiamenti inerenti all'uso e al ruolo che la tecnologia riveste nella vita quotidiana di ognuno di noi. Nello specifico, ci troviamo all'interno di una realtà nella quale la tecnologia ha trasformato e tutt'ora sta trasformando, in maniera rapida e costante, il nostro modo di comunicare. Se da una parte tale trasformazione presenta in maniera innegabile degli aspetti positivi, come la possibilità di comunicare a grandi distanze e con un grande numero di persone, dall'altro non consente di vivere ed usufruire a pieno della ricchezza e delle possibilità offerte dalla comunicazione faccia a faccia. Tuttavia, queste nuove tipologie di comunicazione, non vanno viste e categorizzate come un'alternativa impoverita alla comunicazione vis a vis, ma bensì una forma di comunicazione "altra" in una dimensione nella quale

il continuum tra cyberspazio e realtà presenta una linea di separazione sempre meno delineata e più permeabile.

Internet è un nuovo modello di organizzazione sociale con evidenti ricadute in diversi campi tra i quali quello dell'economia, della politica e della cultura. È una rivoluzione che non va demonizzata o semplicemente categorizzata come positiva o negativa ma va compresa, in modo tale da poter avere una visione più completa sull'impatto, l'importanza ed il significato che il web e le sue forme di comunicazione rivestono per la società attuale.

L'uso delle nuove tecnologie telematiche, non rappresenta solo una rivoluzione tecnologica, ma è anche il simbolo di una forma di rapporto che influenza, in maniera profonda, le modalità comunicative dell'uomo del XXI secolo. Ciò è ancora più evidente per i ragazzi, quotidianamente coinvolti nell'utilizzo di tali tecnologie sin da piccolissimi. Attraverso gli strumenti tecnologici, l'uomo moderno e soprattutto i giovani comunicano e, spesso, conoscono nuove persone, acquisiscono informazioni e vanno alla scoperta del mondo, addentrandosi, a volte, anche nella sfera più intima, quella affettiva e sessuale. Ciò permette di comprendere come diversi aspetti dello sviluppo dei ragazzi siano fortemente influenzati da queste modalità di scambio virtuale e come la comprensione dei processi di costruzione dei modelli relazionali dei giovanissimi non può prescindere dall'analisi delle dimensioni online ed offline.

Il terzo millennio è caratterizzato da una forte crisi della "relazione interpersonale", alla quale sembra rispondere la tecnologia attraverso tutte le nuove modalità di relazione (sms, chat, social network, etc). La relazione tradizionale face to face ha lasciato progressivamente il passo a forme di tecnomediazione della stessa che l'uomo e la donna sembrano gradire di più. La rivoluzione digitale sembra inoltre essere alla base di una sorta di "trasformazione antropologica": si è passati dagli adulti di oggi che vengono definiti, da diversi studiosi, come la "generazione di mezzo" (affascinati dalla tecnologia ed alti utilizzatori della stessa, ma dotati di un sistema mente- predigitale e figli di una generazione predigitale oggi in estinzione) ai bambini di oggi, descritti e denominati con il termine "nativi digitali". Ma cosa vuol dire nativi digitali? Questo termine è stato utilizzato la prima volta da Marc Prensky nell'articolo "Digital Natives, Digital Immigrants" pubblicato nel 2001; con tale espressione si identificano i giovani cresciuti con le tecnologie digitali come computer, cellulari, videogiochi, internet e così via. Secondo l'Autore, i nativi digitali sono i ragazzi che, fin dalla nascita, hanno preso familiarità con i mezzi di comunicazione digitali: imparano subito a manipolare parti di sé nel virtuale attraverso gli avatar e i personaggi dei videogiochi, sviluppano ampie abilità visuospatiali grazie ad un apprendimento prevalentemente percettivo, viceversa non sviluppano adeguate capacità simboliche (con qualche modificazione di tipo metacognitivo), utilizzano il cervello in modalità multitasking (cioè sanno utilizzare più canali sensoriali e più modalità motorie

contemporaneamente), sono abilissimi nel rappresentare le emozioni (attraverso la tecnomediazione della relazione), un po' meno nel viverle (anzi apprendono a scomporre l'esperienza emotiva e a viverla su due binari spesso non paralleli, quello dell'esperienza propria e quello della sua rappresentazione), sono meno abili nella relazione face-to-face, ma molto capaci nella relazione tecnomediata, e, infine, sono in grado di vivere su due registri cognitivi e socioemotivi, quello reale e quello virtuale. Inoltre non hanno come riferimento la comunità degli adulti, poiché, grazie alla tecnologia, vivono in comunità tecnoreferenziate e prevalentemente virtuali, nelle quali costruiscono autonomamente i percorsi del sapere e della conoscenza. Nello specifico Prensky afferma che gli studenti del 2001 rappresentano la prima generazione dei nativi digitali, e come tutti i nativi digitali possano essere considerati dei "madrelingua" del linguaggio digitale. Questo nuovo linguaggio digitale presenta però anche delle forme estremamente disfunzionali come nel caso del cyberbullismo.

Il cyberbullismo viene definito per la prima volta a livello giuridico in Italia dalla legge n. 71/2017²: *“qualunque forma di pressione, aggressione, molestia, ricatto, ingiuria, denigrazione, diffamazione, furto d'identità, alterazione, acquisizione illecita, manipolazione, trattamento illecito di dati personali in danno di minorenni, realizzata per via telematica, nonché la diffusione di contenuti on line aventi ad oggetto anche uno o più componenti della famiglia del minore il cui scopo intenzionale e predominante sia quello di isolare un minore o un gruppo di minori ponendo in atto un serio abuso, un attacco dannoso, o la loro messa in ridicolo”*.

Tale fenomeno può essere inquadrato e definito anche come una “forma indiretta” del bullismo: il bullo non si trova davanti alla vittima, ma dietro uno schermo, spesso sotto falsa identità e con un *nickname*.

L'aggressore pensa di essere invisibile, pensa di non poter essere individuato, i suoi freni inibitori svaniscono e ciò facilita la messa in atto di condotte e comunicazioni estremamente aggressive.

Il cyberbullismo può avvenire attraverso messaggi o pubblicazioni di elementi multimediali in rete che hanno lo scopo di colpire le fragilità della vittima. L'attacco online comporta una diminuzione della difesa della vittima, spesso esposto a minacce e senza una possibilità di fuga. Le comunicazioni aggressive possono avvenire in ogni momento e il materiale utilizzato dagli aggressori può essere diffuso in tutto il mondo.

La letteratura evidenzia un meccanismo psicologico, denominato “disimpegno morale” cui ricorrono gli autori (ma anche gli spettatori) di bullismo e cyberbullismo, tramite i quali l'individuo si autogiustifica, disattiva parzialmente o totalmente il controllo morale mettendosi al riparo da sentimenti di svalutazione, senso di colpa e vergogna. È evidente che tale meccanismo sia possibile

² Legge n. 71 del 28 maggio 2017 entrata in vigore il 18 giugno 2017

con ancora più evidenza se ci si trova ad agire online ed è strettamente collegato all'assenza di empatia (o alla difficoltà di provare empatia), alla difficoltà di entrare in relazione con l'emotività propria e altrui, una relazione che la presenza fisica rende invece più facile da realizzarsi.

Il cyberbullismo è un fenomeno multidimensionale e multiforme e si divide in due categorie:

- il primo è considerato diretto, in quanto il cyberbullo utilizza strumenti di messaggistica istantanea come ad esempio sms, mms, e-mail, chiamate e che hanno un effetto immediato sulla vittima, poiché diretti esclusivamente a lei;
- il secondo è definito indiretto perché il cyberbullo utilizza aree pubbliche della rete come ad esempio social network, blog, forum, dove anche altri utenti possono leggere i messaggi o vedere le foto o i video che il bullo pubblica e che molto spesso assumono un carattere di diffusione virale.

I dati Istat (2021) evidenziano che il *cyberbullismo* **il 22,2%** di tutte le vittime di bullismo. Nel 5,9% dei casi si è trattato di azioni ripetute (più volte al mese). La quota più elevata delle vittime si registra tra ragazze tra gli 11 e i 17 anni: il 7,1% delle ragazze che si collegano ad Internet o dispongono di un telefono cellulare sono state oggetto di vessazioni continue sul web. contro il 4,6% dei ragazzi.

Coloro che hanno sperimentato episodi di cyberbullismo hanno maggiori probabilità di sviluppare **difficoltà relazionali, sentirsi depressi, soli, ansiosi, avere scarsa autostima o sperimentare pensieri suicidi.**

Con il termine cyberbullismo (i numeri ci dimostrano che ormai è una vera e propria epidemia e colpisce vittime sempre più piccole e indifese) ci riferiamo all'utilizzo di varie forme di contatto tramite dispositivi informatici per colpire intenzionalmente persone che non sono nella condizione di potersi difendere. Caratteristica tipica del cyberbullismo è la facilità con cui l'aggressore può agire nell'anonimato, soprattutto attraverso falsi profili nei vari social network, diffondendo offese e diffamazioni attraverso il web e raggiungendo un pubblico potenzialmente illimitato.

Forme tipiche di bullismo on-line sono rappresentate dalle seguenti condotte:

1. **data dropping o exposure:** rivelazione di fatti o notizie compromettenti o imbarazzanti attraverso il web; in alcuni casi le informazioni vengono estorte dal bullo che esercita sulla vittima una pressione tale da indurla a rivelare informazioni riservate, intime o delicate, che poi pubblica in rete;
2. **denigrazione:** noto anche come slander, consiste nel diffamare, attraverso i social network o strumenti simili, la vittima, inviandole messaggi denigratori ovvero diffondendo maldicenze;
3. **flaming organizzato** (da flame: fiamma): il flame ordinario si configura come una rissa vera e propria, all'interno di un gruppo virtuale. Spesso nei gruppi telematici avvengono scontri

e flame per le più svariate ragioni, ma nel caso del cyberbullismo il flaming è organizzato e fine a sé stesso, volto unicamente a umiliare ed isolare la vittima;

4. **harassment o molestia**: serie ripetuta e costante di messaggi offensivi, inviati alla vittima o ai suoi contatti con l'intento di ingiuriarla o diffamarla;
5. **sostituzione di persona**: tipico del cyberbullismo, il bullo si sostituisce alla vittima, sempre allo scopo di umiliarla e screditarla, creando un falso profilo a nome della vittima o rubandole le credenziali di accesso. Una volta ottenuto l'accesso (o creato il profilo) il bullo inizia a pubblicare contenuti imbarazzanti o offensivi.

Pur presentando elementi di continuità con il bullismo tradizionale, il cyberbullismo presenta nuove e specifiche caratteristiche che lo rendono estremamente pericoloso: un elevato numero di spettatori, che molto spesso nemmeno conoscono la vittima, una modalità di aggressione a distanza, che agevola le procedure di disimpegno morale dato che il bullo non si trova a dover fronteggiare gli effetti del suo gesto sulla vittima e quindi non può innescare meccanismi empatici che limiterebbero gli attacchi, la possibilità di agire nell'anonimato.

Vari tipi di scenari e di profili di rischio

Oggi più che mai dobbiamo stare in guardia perché i cosiddetti rischi virtuali possono generare ripercussioni negative sulla vita dell'utente molto reali e concrete. E la cronaca nera sempre più spesso ci racconta vicende che mostrano con quanta rapidità e facilità ciò che avviene sui social media può trasformarsi in una vera e propria scena del crimine tremendamente reale. Carne e sangue, per essere chiari.

Quale protezione è possibile oggi contro chi usa questo genere di sistemi contro di noi? Quali sono i principali rischi che si possono correre? A quale profilo di "potenziali vittime" apparteniamo? Quali tipologie di possibili predatori si nascondono dietro schermo e tastiera? E come possiamo difenderci e difendere le persone che ci stanno a cuore dagli haters, dai cyberstalkers, dai molestatori online, dai cyber-bulli, dai predatori sessuali, dai truffatori? Quelli che seguono sono una serie di consigli pratici, che certamente non possono essere considerati esaustivi, ma che riguardano i principali guai in cui possiamo incappare noi o in cui possono incappare i nostri figli.

Perché quella dei social media ormai possiamo considerarla una vera e propria giungla, popolata da varie tipologie di predatori e di potenziali vittime. E oggi ognuno di noi ha il dovere di approfondire il tema, perché aumentare la propria consapevolezza è l'unica via per evitare che un clic di troppo possa trasformarsi nell'ennesima tragedia che poteva essere evitata.

Quali sono le condotte maggiormente a rischio? Pur non essendo in alcun modo possibile attribuire alla vittima qualsivoglia responsabilità, è indubbio che vi sono delle situazioni e dei comportamenti che possono, in qualche misura, attirare un soggetto disturbato ovvero facilitargli la vita.

Distinguiamo subito tra quelle condotte che riguardano la vita fisica quotidiana da quelle che riguardano la vita on-line concentrando la nostra attenzione su queste ultime.

In primo luogo, è indubbiamente molto importante valutare con cura cosa pubblicare nei social e a chi permettere l'accesso a ciò che pubblichiamo dividendo i nostri amici in base al grado di confidenza e consentendo di accedere a determinate informazioni (dove siamo, con chi siamo, quando ci allontaniamo da casa etc) soltanto a coloro di cui possiamo fidarci. Facebook, ad esempio, ha una funzione molto interessante che consente di stabilire chi può vedere cosa tanto in generale, quanto per ogni singola immagine o commento pubblicati. Mentre TikTok permette la possibilità di cliccare su "Impostazioni privacy" per ogni video che si condivide, anche se l'account è pubblico. Pertanto, si può scegliere di rendere il video TikTok disponibile a tutti, di limitarlo ad amici o follower o di renderlo privato. Si possono cambiare le impostazioni in un secondo momento, qualora si cambiasse idea.

Vi è poi la funzione "visualizza come" che ci consente di sapere esattamente come gli altri vedono i nostri profili (o come lo vede un utente specifico). In questo modo possiamo controllare con cura le informazioni che immettiamo in rete rendendo più difficile la vita a chi ci vuole controllare, spiare o seguire. Purtroppo non sempre è possibile controllare tutto, ma la regola aurea della pubblicazione di notizie, foto, commenti è sempre quella di non scrivere nulla che non ci piacerebbe vedere pubblicato in un quotidiano: una volta pubblicato un commento o una foto, infatti, ne perdiamo immediatamente il controllo!

Ancora più pericolosa, soprattutto se fatta inconsapevolmente, è l'abitudine di georeferenziare le immagini pubblicate nei vari social.

I moderni smartphone, infatti, hanno la possibilità di inserire delle coordinate gps nelle foto, ma questa comoda funzione, se inconsapevolmente attivata, rischia di fornire preziose informazioni a malintenzionati di ogni tipo.

Da ultimo, osserviamo che ancora più pericolosa è una sorta di funzione "radar" che alcune applicazioni social, soprattutto quelle finalizzate ad agevolare incontri ed amicizie sentimentali, offrono. Utilizzando questa funzione è possibile individuare, e seguire, con estrema precisione ogni altro utente iscritto al medesimo servizio senza che lui o lei sia consapevole della presenza dell'altra persona.

Inoltre, a fronte degli impressionanti numeri dei report che aggiornano periodicamente il numero di miliardi di utenti online, pensare che tra così tanti utenti e dispositivi connessi alla rete non si celino

anche pericolosi criminali è una pia, ma pericolosa (anzi pericolosissima), illusione. Un peccato di ingenuità e superficialità che oggi può costare davvero molto caro.

E oggi è attuale più che mai uno dei principali comandamenti del web: «Qualunque cosa posterai e condividerai sarà usata contro di te». Ricordatevi sempre inoltre che “Dio perdona e dimentica, la rete e i social media no”.

Le condotte devianti nella rete

- **Il Sexting**

Il termine “sexting” (altre volte scritto “sexing”) nasce dalla crasi della parola “sex” con “texting” che appunto sta a significare “invio di messaggi di testo”. Già dal termine è possibile trarre delle conclusioni sull’evoluzione di questa pratica nel corso degli ultimi anni: il sexting nasce infatti con l’invio di SMS, e dunque di messaggi di testo, dal contenuto sessualmente esplicito. Con lo sviluppo della tecnologia, però, si è passati all’invio di fotografie all’uso di Internet che ha reso più facile la condivisione di qualsiasi tipo di contenuto attraverso computer e, specialmente, smartphone.

Il sexting rappresenta un fenomeno sempre più diffuso, prevalentemente a causa della facilità con cui oggi è possibile effettuare e diffondere immagini e filmati: nelle pagine di cronaca si legge ormai sempre più spesso di simili episodi.

A ciò deve aggiungersi che la rete non dimentica: un solo filmato, divulgato attraverso un qualsiasi programma di file sharing o un social network può raggiungere un numero illimitato di utenti e può arrecare un danno potenzialmente devastante alla vittima che, anche a distanza di anni, dovrà trovarsi a fronteggiarne il contenuto.

Indubbiamente il proliferare di social network e di piattaforme di condivisione di contenuti ha notevolmente contribuito alla diffusione del sexting, facilitando l’invio di video e di foto sessualmente esplicite tanto che il fenomeno è diventato molto comune, soprattutto tra gli adolescenti con dati davvero inquietanti.

La diffusione di questa pratica ha determinato la nascita e lo sviluppo di numerose problematiche soprattutto relativamente alla tutela della dignità e della riservatezza delle persone, ma vediamo ora quali sono i principali rischi legati a questa pratica.

La prima distinzione che dobbiamo fare è tra sexting consensuale e non consensuale (revenge porn).

Questa pratica è particolarmente diffusa tra gli adolescenti o di preadolescenti che, spesso, non si rendono conto dei potenziali rischi legati all’invio di contenuti personali di tipo esplicito.

- **Il revenge porn**

Il fenomeno del revenge porn, per esempio, non è che la inevitabile conseguenza della propensione, assai rischiosa quanto diffusa tra giovani e “diversamente giovani”, di condividere in maniera ingenuamente generosa contenuti, anche intimi, con persone che potranno trasformarsi (assai realisticamente a giudicare dal numero delle denunce per fatti di questo genere) in una minaccia persistente alla serenità della nostra vita. È questo è solo uno dei tanti rischi quando si sceglie, assai pericolosamente, di diventare prigionieri dello sguardo degli altri, di consegnare agli altri l’unità di misura per il nostro valore, la nostra adeguatezza, la nostra apprezzabilità, il nostro successo a suon di like, followers e commenti. Questa è la moderna strada per l’inferno, quella che ben conoscono i predatori online e che sono ben felici di mostrarci. E se non siamo in grado di riconoscere tale scenario, allora sì che sono guai seri. Per tutti, nessuno escluso.

Le varie tipologie di aggressioni che possiamo incontrare online

Nel mondo dei social media ci possiamo trovare di fronte a varie tipologie di predatori e a differenti modalità di aggressione, che possono essere catalogate così:

- flaming (messaggi offensivi): aggressioni on line, spesso violente e volgari, mirate a suscitare battaglie verbali nei forum o social network;
- harassment (molestie): si tratta dell’invio ripetuto di messaggi offensivi tesi a ferire o offendere qualcuno;
- furto d’identità: l’aggressore ottiene informazioni personali e crea un profilo falso con i dati della vittima oppure arriva a rubarle direttamente i dati di accesso, come nickname e password, con lo scopo di impersonarla per danneggiarne la reputazione;
- inganno: l’aggressore si sforza di ottenere la fiducia di qualcuno per carpire confidenze da rendere pubbliche in rete;
- esclusione: un gruppo on line si accorda per emarginare deliberatamente qualcuno e farlo sentire un paria;
- cyberstalking: le molestie e le condotte minacciose sono finalizzate a incutere paura nella vittima, suscitando in lei un costante stato di ansia.

Caratteristica comune delle persone che praticano una o più di queste modalità di aggressione è l’essere tossiche: interagire con loro non è mai utile o piacevole, ma provoca sensazioni o effetti negativi più o meno gravi.

Cosa possiamo fare se sospettiamo che un bambino o un ragazzo sia stato molestato o abusato?

- Innanzitutto, rassicuriamolo. Potrebbe essere turbato, sconvolto, impaurito o sentirsi in colpa. Potrebbe essere caduto nella rete del pedofilo perché si sentiva solo o trascurato, e quindi è

necessario fargli capire che non lo è affatto. Potrebbe sentirsi “sporco” come se la colpa fosse sua, quando invece i pedofili sono abili a sfruttare la naturale curiosità infantile e ritorcerla poi contro la vittima.

- Facciamoci spiegare l'accaduto, mantenendo la calma e stabilendo un clima rassicurante e affettuoso affinché la vittima possa sentirsi a suo agio e al sicuro nel confidare quanto è successo. È particolarmente importante stabilire se l'abuso sta ancora andando avanti e se sono coinvolte altre vittime.
- Denunciamo l'accaduto alle Forze dell'ordine o tramite le associazioni di tutela dei minori.

Come tutelarsi dalle frodi informatiche?

- Innanzitutto, mai aprire allegati sospetti o di mittenti sconosciuti.
- Mai fornire le proprie credenziali di accesso o i codici dispositivi a chi li chiede telefonicamente o tramite mail e messaggi. Le istituzioni pubbliche, gli operatori bancari e le aziende non lo fanno, e non potrebbero nemmeno se volessero.
- Utilizzare sempre siti e gestori di servizi noti per la loro affidabilità, senza farsi abbindolare dalla prospettiva di grossi risparmi.
- Controllare la modalità di sicurezza delle transazioni economiche, cioè il sistema crittografico utilizzato: fidatevi dei siti con HTTPS (non HTTP, che non è criptato, quindi è più vulnerabile) nell'URL.
- Controllare che nei siti dove si fanno acquisti non ci siano inesattezze, come errori ortografici “creativi”. Ad esempio, www.eflorindi.it e www.eflorindi.it sembrano lo stesso indirizzo, ma nel secondo indirizzo la “l” è stata sostituita con una “I”.
- Se siete venditori, chiedete il servizio di firma alla consegna e controllate che nei dati del cliente non ci siano incongruenze, come un indirizzo di consegna italiano, ma un numero di telefono internazionale.
- I sospetti tentativi di frode o quelli andati a segno vanno segnalati alla Polizia Postale e delle Telecomunicazioni andando nei loro uffici o tramite i canali virtuali.
- Meglio allertare anche l'ente preso di mira, in modo che si attivi a sua volta per aumentare le misure di sicurezza e avvertire gli utenti.

Come difendersi dalle psicose online

Le ragioni psicologiche che conducono un individuo ad avvicinarsi a questo genere di organizzazioni e gruppi di ispirazione presudoreligiosa o improntati al rispetto di norme comportamentali anomale e pericolose sono molteplici. Si tratta quasi sempre di soggetti insicuri e caratterizzati da scarsissima

autostima che nutrono desideri e bisogni specifici di ridurre l'ansia derivante dalla loro quotidianità attraverso l'appartenenza ad un gruppo di persone "speciali", addirittura da considerare degli "eletti" dotati di particolari poteri o qualità soprannaturali (a volte) o di matrice ultraterrena o aliena. Il principale bisogno è quello di sviluppare relazioni interpersonali.

Il profilo dell'adepto comprende le seguenti caratteristiche:

- situazioni preoccupanti di fragilità psicologica
- tentativi di ridurre l'angoscia derivanti da gravi lutti e/o traumi patiti dal soggetto
- desiderio di dipendenza e sottomissione da parte di persone caratterizzate da particolari profili di personalità

E bisogna fare una grande attenzione perchè non esiste ancora il reato di "aggressione alla libertà" psichica e non è più previsto quello di plagio dal 1981.

Con un buon posizionamento SEO (tecnica utilizzata per apparire nella prima pagina dei motori di ricerca di Google), queste organizzazioni, attraverso la creazione di siti web parlano positivamente di loro e si presentano come gruppi interessanti e solidi, letteralmente «la risposta per tutti i mali del potenziale adepto».

Con la diffusione di massa dell'accesso a Internet e ai social media, sono cambiate le strategie di reclutamento delle sette, note anche come gruppi dal carattere vincolante, ora hanno nuovi strumenti per attrarre potenziali sostenitori. Sostanzialmente tutte queste organizzazioni si basano su una serie di procedure volte a favorire la devozione dei propri membri ad una specifica ideologia o al leader stesso e sono caratterizzati da impiego di tecniche di manipolazione psicologica tra cui spicca la presenza sul web.

I vantaggi dell'uso di internet da parte delle psicose sette sono:

- accelerare il processo di isolamento favorevole al controllo settario
- Incrementare il rischio di confusione tra il mondo reale e virtuale
- Ampliare la possibilità dell'esposizione di massa per raggiungere il maggior numero di potenziali adepti
- la perdita di riferimenti spazio-temporali
- la grande facilità di pagamento
- la possibilità di partecipare alle attività della setta (inizialmente) da casa e creare una vera privacy a distanza
- la diffusa propensione su internet di attribuire interpretazioni magiche agli eventi (fino a costruire teorie deliranti vere e proprie)
- la inefficace politica di gestione di contenuti di questo genere sulle principali piattaforme (Google, Facebook, ecc.)

- richiedere ai visitatori delle loro pagine web di rilasciare i propri dati per inviare successivamente maggiori informazioni sulle attività da loro svolte
- creare video per documentare testimonianze che incoraggiano le persone affinché si registrino ai corsi di formazione, inizialmente gratuitamente, per ricevere un primo omaggio e spingerle a sottoscrivere in seguito la partecipazione agli incontri più focalizzati sul reclutamento,
- altre volte i potenziali adepti vengono approcciati in modo aperto, utilizzando i principi del marketing proprio come abili venditori.

Le sfide online (Challenge)

Quello delle sfide online è un fenomeno preoccupa molto i genitori, anche perché risulta difficile affrontare il tema senza incuriosire i ragazzi e quindi spingerli a comportamenti di emulazione o comunque a fare ricerche per saperne di più. Il meccanismo che sarebbe all'opera nel caso delle "sfide bufala" come Blue Whale o Momo, spettri che girano in rete ma che in realtà pare non siano mai stati concretamente correlati a suicidi tra gli adolescenti. Certo è che solleticano la curiosità ed espongono bambini e ragazzi a contenuti inquietanti.

I consigli di Save the Children

Come nel caso di altre frequentazioni pericolose in rete, anche in questo caso serve a ben poco un approccio troppo restrittivo, punitivo o intimidatorio, mentre frutta di più parlare con i figli e interessarsi a quello che fanno o provano, senza invadenza.

Con i piccoli si dovrebbero monitorare regolarmente le loro attività on line, mentre gli adolescenti vanno responsabilizzati, sostenuti nell'esercizio del pensiero critico e insieme rassicurati sul fatto di poter sempre contare sui genitori, soprattutto quando si trovano ad affrontare situazioni che non sanno gestire, come quando si sono messi nei guai o hanno danneggiato altre persone con qualche comportamento imprudente.

I consigli della Polizia Postale

I criminali che contattano le loro vittime sui siti di incontri o altri social fanno un primo approccio mediante una richiesta di amicizia corredata da immagini di uomini e/o donne molto avvenenti. Si presentano spesso come imprenditori o militari in servizio in Paesi territori di guerra, o comunque con posizioni lavorative di alto livello, e fanno credere alla vittima di essere single, vedovi/e o separati/e.

Le cautele da adottare sono soprattutto queste:

- controllare su un motore di ricerca il nome e le immagini del profilo delle persone che ci richiedono questo tipo di attenzioni, verificando che non ci siano già segnalazioni da parte di altri utenti;
- diffidare di chi invia messaggi utilizzando un italiano sgrammaticato;
- non fidarsi di chi chiede denaro con insistenza;
- denunciare ciò che sta accadendo, astenendosi dal pagare qualsiasi somma di denaro.

Trappole manipolatorie online: Linea guida per i genitori

La manipolazione, il reclutamento, l'adescamento, la truffa o la frode on line non sono quasi mai fulmini a ciel sereno, ma rappresentano la conclusione di un percorso lungo e accuratamente progettato dai criminali, che ci hanno portato dove volevano facendoci seguire una traccia di briciole "virtuali". E noi, moderni "Pollicino" ci siamo cascati con tutte le scarpe. Solo che non ci hanno indicato la via di casa ma ce ne siamo accorti troppo tardi. Come in tutte le cose, anche in questo ambito è di fondamentale importanza intervenire il più tempestivamente possibile in modo da ridurre, da un lato, i rischi e, dall'altro, le conseguenze di eventuali frequentazioni pericolose.

La prima regola da seguire è di non lasciare mai i nostri ragazzi da soli, abbandonati a se stessi nel chiuso delle loro camere con uno smartphone in mano o davanti ad un computer, mentre si sentono al sicuro tra i poster di supereroi e rockstar.

Bisogna accompagnarli il più possibile nelle loro esplorazioni virtuali, soprattutto nella fase iniziale, cercando di condividere con loro esperienze e conoscenze. Insomma, i genitori oggi hanno il delicato e complesso compito di insegnare ai loro figli a stare al mondo, sia in quello offline che in quello online.

Ossia devono insegnargli le regole fondamentali per fare di loro degli adulti in grado di prendere decisioni funzionali e di stare in relazione con gli altri in maniera sana. Tali competenze si acquisiscono all'interno di un progetto educativo e valoriale che oggi non può più prescindere dal mondo dei social media.

Cari genitori in ascolto, la situazione è complessa e ci si attende da voi, soprattutto, maggiore consapevolezza. I vostri figli non hanno smesso di aver bisogno di voi solo perché sanno usare meglio la tecnologia e i social media. È una vostra precisa responsabilità (termine che oggi sembra fare davvero paura) affrontare questo aspetto della vita dei vostri figli e insegnare loro come tenere a bada i predatori che, purtroppo, inevitabilmente incontreranno sulla loro strada. Pur nella consapevolezza che non esista un libro di ricette valido per tutte le situazioni, ci sono infatti dei segnali di allarme, degli indicatori di un disagio che il ragazzo può trovarsi a vivere senza sapere come affrontarlo, che andrebbero colti in tempo per evitare brutte situazioni. E il compito di cogliere quel disagio è, in

primis, proprio dei genitori. Non perdiamolo di vista perché questo è un punto essenziale. Non è un monito ma è decisamente un ottimo consiglio.

Una premessa importante: nel rapporto genitore-figlio, la fiducia si costruisce giorno dopo giorno, in un processo lento e continuo. Se finora siamo stati genitori poco presenti, non possiamo pretendere di cambiare questa situazione in uno schiocco di dita, ma dovremo agire con calma e pazienza, cercando di costruire passo dopo passo una relazione forte e stabile nella consapevolezza però, che un genitore non può fare “l’amico” del figlio e improntare la relazione in maniera simmetrica. Genitore e figlio non possono essere messi sullo stesso piano. Il genitore ha precise responsabilità connesse al suo ruolo (anche penali e civili per altro) e non può pensare di “delegare” al figlio la possibilità di scegliere autonomamente cosa fare e quando farlo. E questo non vale solo per quanto riguarda le scelte che il minore fa quando è connesso. Essere un genitore comporta delle precise responsabilità (non a caso ormai da anni non si parla più di “potestà genitoriale” bensì di “responsabilità genitoriale, e questo è stato un cambio di prospettiva epocale). Tra queste responsabilità una delle più importanti è sostenere il minore durante il suo percorso di crescita, trasmettergli valori solidi e coerenti con il modello genitoriale, aiutandolo a contenere gli aspetti più disfunzionali e distruttivi e ad affrontare le conseguenze dei suoi errori. Ed è chiaro che non mancheranno i momenti di conflitto, anche aspro, ed è lì che un genitore mostra il suo valore. Un amico ti accoglie a prescindere ma non ti deve insegnare a stare al mondo. Un genitore sì.

Un ottimo strumento per abbattere la barriera generazionale è rappresentato dai videogiochi, che consentono di condividere piacevolmente interessi e tempo e aiutano a creare un rapporto più diretto, proprio come cucinare con i propri figli, guardare insieme un film o fare sport. Giocare on line con i propri figli è utile, inoltre, per capire meglio chi sono, come reagiscono alla frustrazione in caso di sconfitta, chi frequentano e per aiutarli ad affrontare le situazioni spiacevoli o fastidiose che si possono verificare durante le sessioni di gaming, soprattutto se sono ragazze. Rappresenta anche un ottimo mezzo per insegnare loro a comportarsi correttamente e a rispettare gli altri tanto nel mondo reale che in quello virtuale.

Non perdiamo mai di vista che Internet può comunque rivelarsi una trappola anche per noi adulti, specialmente se ci troviamo in qualche momento delicato della vita come un lutto, una malattia, una separazione o un divorzio, oppure la perdita del lavoro o un periodo di difficoltà economica.

I reclutatori delle psico-sette, gli adescatori e i truffatori sanno agire in modo subdolo e paziente per attirare le potenziali prede nella rete del ragno, così come stalker e bulli contano sulla vergogna della vittima per agire indisturbati.

Qualsiasi sia il problema in cui un familiare o un amico è incappato on line, tra i sintomi da tenere d’occhio ci sono:

- un atteggiamento di isolamento ed estraneità;
- comportamenti non adeguati al contesto;
- irrequietezza, aggressività oppure, al contrario, depressione e abulia;
- disturbi del sonno e/o dell'alimentazione;
- difficoltà di concentrazione e/o di apprendimento, con un conseguente calo del rendimento scolastico o lavorativo.

Riconoscere questi segnali significa saper decodificare un messaggio di richiesta di aiuto e rispondere in modo adeguato, valutando se ricorrere alle Forze dell'ordine o al supporto di un professionista per garantire un adeguato sostegno alla vittima in un momento difficile.

Quali segni possono far capire che il proprio figlio è caduto in trappola online?

Ecco su quali indicatori dobbiamo concentrarci:

- Appare triste, chiuso, poco reattivo o aggressivo, con sbalzi di umore e crisi di pianto.
- Fatica ad addormentarsi e riposa male, si agita tra le lenzuola e parla nel sonno, in preda agli incubi.
- Tende a stare a casa, preferibilmente chiuso nella sua camera, non invita mai amici, non esce con i coetanei e non partecipa spontaneamente ad attività di gruppo.
- Preferisce la compagnia degli adulti, mentre quella dei coetanei lo rende ansioso.
- Controlla compulsivamente il cellulare.
- Accusa malesseri come mal di pancia o di testa oppure accampa scuse per saltare la scuola, gli allenamenti e simili.
- Presenta disturbi alimentari, crisi di ansia o di panico, ha tendenze autolesioniste o suicide.
- Il rendimento scolastico peggiora.
- Ha lividi e graffi che attribuisce alla propria goffaggine o a qualche piccolo incidente.
- Alcuni suoi effetti personali sono rotti o scomparsi.
- Chiede soldi con qualche scusa o li ruba per consegnarli al bullo.

Il malessere che deriva dai vari scenari che abbiamo descritto, seppur sinteticamente, non è facile da captare perché molti sintomi sono comuni ad altre situazioni difficili per il ragazzo, come la separazione dei genitori, il trasloco in una nuova città, l'arrivo di un fratellino o l'esperienza del lockdown. Inoltre, alcuni di questi sintomi possono presentarsi anche in chi ha assistito a qualche episodio di violenza e non ha avuto il coraggio di intervenire.

Siamo finiti nei guai? A chi rivolgersi e come

Quando si tratta di esposti, denunce o querele in tema di reati informatici e telematici è preferibile rivolgersi alla Polizia delle Comunicazioni, generalmente nota semplicemente come Polizia Postale o PolPost. I suoi uffici si trovano presso ogni capoluogo di regione (compartimenti), le sezioni sono presenti in provincia, e costituisce un organo specializzato nell'investigare su quanto accade nella rete.

A ciò deve aggiungersi che tutti gli uffici sono stati dotati di indirizzi e-mail ai quali è possibile chiedere informazioni o inviare segnalazioni.

In alternativa è sempre possibile rivolgersi ad altri organi di polizia come, ad esempio, Questura, Carabinieri e Guardia di Finanza.

In alternativa è possibile collegarsi al Commissariato OnLine, un vero e proprio commissariato di PS virtuale. Il Commissariato si compone di più stanze, ognuna dedicata ad una particolare tematica (sicurezza telematica, denunce, passaporti...), ed accedendo alle singole stanze è possibile trovare informazioni, chiedere consigli ed inoltrare denunce e segnalazioni via web (che comunque dovranno poi essere confermate di persona presso il più vicino ufficio di P.G.).

Un operatore virtuale, con cui è possibile entrare in contatto per chiarimenti ed informazioni, è disponibile anche presso il sito dell'Arma dei Carabinieri.

1.4 I modelli all'interno della prevenzione al bullismo

Il bullismo è un problema diffuso nelle scuole di tutto il mondo, con conseguenze negative per la salute mentale e il benessere degli studenti. Uno degli approcci più innovativi ed efficaci nella prevenzione e gestione del bullismo è rappresentato dal programma KiVa, originariamente sviluppato in Finlandia e dal programma PATHS, originariamente sviluppato negli U.S.A.

Il programma KiVa, il cui nome è un acronimo di "Kiusaamista Vastan" che significa "contro il bullismo" in finlandese, ha dimostrato di essere un potente strumento nella creazione di ambienti scolastici più sicuri e inclusivi.

Una delle caratteristiche distintive di KiVa è la sua attenzione non solo all'intervento, ma anche alla prevenzione. Il programma si basa su un approccio olistico, coinvolgendo insegnanti, studenti, genitori e la comunità nel suo insieme. L'obiettivo primario è creare una cultura scolastica che promuova il rispetto reciproco, l'empatia e l'accettazione delle differenze.

Di seguito gli elementi chiave del programma KiVa:

Prevenzione Primaria

- KiVa pone una forte enfasi sulla prevenzione primaria del bullismo. Il programma include lezioni specifiche sui temi del bullismo e del cyberbullismo, con l'obiettivo di aumentare la consapevolezza degli studenti e promuovere comportamenti rispettosi.

Interventi Universali e Individualizzati

- KiVa utilizza un approccio a due livelli, con interventi sia a livello universale che individualizzato. Le attività preventive coinvolgono l'intera comunità scolastica, mentre gli interventi individualizzati si concentrano sul sostegno agli studenti vittime di bullismo e sul cambiamento di comportamento degli aggressori.

Monitoraggio del Clima Scolastico

- Il modello KiVa include un sistema di monitoraggio per valutare il clima scolastico e l'efficacia delle attività preventive. Il feedback viene raccolto dagli studenti attraverso

sondaggi e interviste, e questi dati sono utilizzati per adattare e migliorare continuamente le iniziative.

Ruolo degli Insegnanti e del Personale Scolastico

- Gli insegnanti e il personale scolastico giocano un ruolo chiave nell'implementazione di KiVa. Partecipano alla formazione e monitorano costantemente il comportamento degli studenti. Sono anche responsabili di intervenire in modo appropriato quando si verificano casi di bullismo.

Coinvolgimento degli Studenti

- Gli studenti sono attivamente coinvolti nella creazione di un ambiente scolastico sicuro e rispettoso. Sono incoraggiati a segnalare episodi di bullismo, e il modello promuove la responsabilità collettiva per la prevenzione del bullismo.

Focus sul Gruppo Classe

- KiVa riconosce l'importanza del contesto sociale in cui si sviluppa il bullismo. Gli interventi sono progettati per influenzare il comportamento dell'intero gruppo classe, creando una cultura che promuova l'empatia e il rispetto reciproco.

Il programma PATHS, il cui nome è un acronimo di “*Promoting Alternative Thinking Strategies*” - Strategie per Promuovere un Pensiero Alternativo- è un intervento integrato volto a promuovere ei bambini in età scolare le competenze emotive e sociali e a ridurre i problemi di aggressività e di comportamento, potenziando i processi educativi. Sebbene sia stato ideato per il personale scolastico della scuola primaria, il programma prevede tutta una serie di contenuti che possono essere utili anche ai genitori. Esso è caratterizzato da lezioni, materiali e istruzioni ispirati ad un approccio evolutivo che mirano a promuovere nei piccoli alunni l'intelligenza e alfabetizzazione emotiva, l'autocontrollo, la competenza sociale in modo da poter essere in grado di relazioni positive con i pari e ad acquisire capacità di problem solving interpersonali.

Le lezioni del programma PATHS comprendono istruzioni per identificare, esprimere, differenziare e gestire le emozioni al fine di: saper rimandare la gratificazione, controllare gli impulsi, ridurre lo stress, leggere e interpretare le situazioni sociali, comprendere il punto di vista altrui, utilizzare strategie decisionali e di problem solving, avere un atteggiamento positivo nei confronti della vita,

acquisire una maggiore coscienza di sé e padroneggiare una sufficiente abilità comunicativa non verbale e verbale.

Nello specifico, il programma presenta 4 diversi obiettivi da raggiungere:

1. **Autocontrollo** ovvero l'aumento dell'autocontrollo, ossia della capacità di calmarsi e fermarsi a riflettere prima di intraprendere un'azione, in modo particolare quando si è turbati.
2. **Consapevolezza emotiva, capacità di comprensione e regolazione** ovvero lo sviluppo della capacità di comprendere e di utilizzare un vocabolario adeguato all'espressione di emozioni e stati d'animo; aumento della capacità di riconoscere e interpretare sentimenti e punti di vista propri e altrui; promozione di empatia, considerazione e rispetto per gli altri; sviluppo della capacità di riconoscere e capire in che modo il proprio comportamento ha influenza sugli altri.
3. **Problem solving sociale e relazioni tra pari** ovvero l'aumento della conoscenza e della capacità di applicare le fasi del problem solving sociale, allo scopo di prevenire e/o risolvere i problemi e i conflitti nei rapporti interpersonali; promozione delle abilità di problem solving creativo e di pensiero critico in ambito scolastico.
4. **Clima di classe, promozione di valori positivi e buone relazioni** ovvero il miglioramento del clima di classe per migliorare i risultati scolastici, relazioni equilibrate tra pari e un atteggiamento positivo nei confronti della scuola; sviluppo di un atteggiamento positivo e responsabile verso la scuola, la comunità e verso sé stessi.

All'interno del programma PATHS sono presenti tutta una serie di fattori di rischio e di fattori protettivi, riferibili in modo specifico al bambino, che dovrebbero facilitare la prevenzione, prognosticamente parlando, di comportamenti devianti, violenti e dipendenti. Tra i fattori protettivi, precedentemente elencati perché rientrano tra gli obiettivi da raggiungere, si rilevano anche gli aspetti "ecologici" ovvero quelli legati allo stesso contesto scolastico. Difatti, attraverso precise istruzioni e tramite l'acquisizione della consapevolezza emotiva da parte degli insegnanti e di altre figure del mondo della scuola, il programma PATHS punta a modificare in senso positivo la qualità dei rapporti fra il personale scolastico e gli alunni. Tale cambiamento nella qualità dei rapporti è inteso a migliorare l'atmosfera in classe e a scuola, ad accrescere l'attaccamento positivo del bambino verso la scuola e i docenti e a diminuirne l'aggressività in ambito scolastico. Altresì, gli insegnanti acquisiscono maggior consapevolezza circa i fattori dinamici che influenzano il comportamento, come pure circa i bisogni emotivi dei propri alunni con diverse esigenze, riuscendo dunque ad essere maggiormente empatici e maggiormente performanti. Parallelamente, gli stessi bambini acquistano una maggiore capacità di comprendere gli insegnanti, di rispettarne i sentimenti e di identificarsi con i loro valori prosociali.

2 Manuale psicopedagogico formativo

I^a Fase: Formazione a distanza

Il presente manuale psicopedagogico ha l'obiettivo di prevenire i comportamenti legati al bullismo migliorando le competenze emotive e sociali degli studenti e potenziandone le capacità di mentalizzazione e di empatia.

In ambito scolastico, il protocollo della comunicazione circolare emotiva deve essere attuato da un insegnante di ruolo, debitamente formato attraverso il presente Manuale e attraverso lo studio di n.10 videolezioni di approfondimento in modalità asincrona, caricati nella pagina e-learning di ogni singolo Istituto aderente. Tali contenuti sono stati formulati dall'equipe scientifica del Tavolo Tecnico, coordinato dal Prof. A. Grauso (docente Unitelma Sapienza).

Il periodo di formazione è dalla metà di settembre ad inizio ottobre 2024.

Le scuole primarie (classe V^a) (15 in totale) sono state individuate dai Presidenti delle Commissioni Scuola dei rispettivi 15 Municipi, mentre le scuole secondarie di primo grado sono state individuate dall'Ufficio Regionale Scolastico del Lazio d'intesa con il Ministero dell'Istruzione e del Merito, partecipante al Tavolo Tecnico.

Gli insegnanti sono stati individuati dal Dirigente scolastico unitamente al Referente del Cyberbullismo della suddetta scuola (che può anch'esso essere prescelto purché insegnante di una classe coinvolta).

Gli Istituti che partecipano al protocollo, sono in totale 15 e sono stati individuati dal Presidente della Commissione Scuola, del rispettivo Municipio (15 classi di V per la scuola Primaria e 15 classi di II per la scuola secondaria di I grado), in base a condizioni di maggiore opportunità e/o stato di necessità. Per tutti i professionisti sia della scuole che del calcio, coinvolti nella parte operativa al protocollo, è altamente consigliata la partecipazione agli incontri online di restituzione, svolti in modalità interattiva con il gruppo di lavoro che potrà essere contattata al seguente indirizzo:

a.grauso@iuline.it

Questi incontri formativi avranno l'obiettivo di restituire i dati raccolti, di condividere le risultanze e di fornire consigli psicopedagogici per l'attuazione del protocollo nell'a.s. 2024-2025. Inoltre, si richiederà ai professionisti la compilazione di un apposito questionario, che verrà inviato successivamente, i cui risultati serviranno all'equipe per la valutazione qualitativa e quantitativa del protocollo. Nella fase successiva saranno presenti, all'interno di un secondo manuale (Manuale parte II^a), indicazioni sulle modalità di raccolta dati al fine di raggiungere una valutazione complessiva.

2.1 Attività pratiche in ambito scolastico

Le diverse esercitazioni, che verranno descritte, saranno diversificate a seconda del coinvolgimento degli alunni della scuola della Primaria o della Scuola Secondaria di I° grado, stante le diverse caratteristiche del periodo evolutivo preso in considerazione. Il file rouge alla base di ogni proposta è quella di sostenere la comprensione e la gestione delle emozioni da parte degli alunni, degli insegnanti e delle famiglie, secondo un'ottica circolare. L'obiettivo, pertanto, è quello di fornire un lavoro strutturato da svolgere in classe, usufruendo della possibilità di affiancarlo alle ore previste dedicate all'insegnamento di educazione civica, al fine di incrementare una maggiore sensibilizzazione alle emozioni. Difatti, le attività pratiche scelte all'interno del protocollo, trovano le loro radici sul concetto di Intelligenza Emotiva. Per intelligenza emotiva si indica, come afferma Goleman *“la capacità di motivare sé stessi, persistere nel perseguire un obiettivo nonostante le frustrazioni, di controllare gli impulsi e rimandare la gratificazione, di modulare i propri stati d'animo, evitando che la sofferenza ci impedisca di pensare, di essere empatici e di sperare”*. Tale costrutto comprende diverse competenze:

- la capacità di riconoscere, rispettare e mettere in parola il mondo soggettivo dei sentimenti e delle emozioni;
- la capacità di controllare gli impulsi emotivi senza reprimerli ma anche senza esserne travolti
- la capacità di relazionarsi in maniera adeguata con le persone, di comunicare in maniera efficace, riuscendo a gestire e risolvere problematiche e difficoltà nella comunicazione con i pari e con gli adulti.

Lavorare e rafforzare l'intelligenza emotiva comporta un risvolto significativamente funzionale in ambito sociale e scolastico poiché facilita il dialogo con gli altri ed al contempo rafforza la consapevolezza delle proprie emozioni, facilitando l'elaborazione sia nei bambini che negli adolescenti degli impulsi che spingono alla messa in atto di comportamenti tendenzialmente distruttivi o autodistruttivi.

Accrescere le proprie competenze affettive può portare non solo ad un maggior benessere degli individui ma soprattutto alla possibilità di motivarsi e di realizzarsi, ottimizzando anche i processi di apprendimento. Ciò garantirebbe una netta valorizzazione delle potenzialità dei processi espressivi e maturativi in tutti gli interlocutori del processo educativo.

Anche i minori infatti, corrono il rischio di essere stigmatizzati e svalutati a partire da un'idea monolitica e standardizzata di intelligenza e di intenzionalità educativa, e questo è un rischio che non si può correre.

Si possono individuare cinque funzioni che caratterizzano e costituiscono l'intelligenza emotiva:

1. Consapevolezza di sé: ovvero l'autoconsapevolezza dei propri stati emotivi che si dimostra essere essenziale sia per la crescita individuale che per lo sviluppo socio-scolastico.
2. Controllo delle emozioni: ovvero l'autoregolazione delle proprie emozioni, così da sapersi adeguare ed adattare al contesto e alla situazione specifica in cui il singolo individuo si trova.
3. Motivare sé stessi e gli altri: ovvero la capacità di motivarsi al fine di raggiungere specifici obiettivi e finalità e di saper motivare anche gli altri verso obiettivi costruttivi e positivi.
4. L'empatia: ovvero il saper immedesimarsi nell'altro e riconoscerne le emozioni. Si tratta di ascoltare i vissuti emotivi dell'altro, di rispecchiarli, di comprenderli e se necessario, saperli verbalizzare.
5. Abilità sociale: ossia la capacità di interagire positivamente con le persone, di trattare con efficacia le interazioni, i conflitti, i problemi comunicativi e relazionali con gli altri. Si tratta di un'abilità molto rilevante che amplia la competenza individuale e sociale, dal momento che ogni significativa relazione mostra quotidianamente conflitti e difficoltà.

Numerosi studi hanno dimostrato che l'Intelligenza Emotiva è significativamente correlata alla riuscita scolastica. Sembra che elevati livelli di Intelligenza emotiva aiutino i giovani a gestire le complessità e le pressioni che altrimenti potrebbero farli bloccare. Questi effetti riguardano sia gli studenti che più in generale il clima scolastico. Inoltre diverse ricerche dimostrano che gli studenti con buoni livelli di intelligenza emotiva hanno una partecipazione alla vita scolastica più attiva e costante rispetto ai loro compagni con punteggi più bassi.

Scuola Primaria

Esercitazione 1: Cartellone aptico

Apporre all'ingresso della classe un cartellone, definito cartellone aptico, sul quale verranno illustrate 4 iconografie emozionali: balletto, pugno saluto covid, dammi il cinque, abbraccio.

Tale esercitazione prende spunto dal concetto di percezione aptica (dal greco *haptikos* ovvero la capacità di entrare in contatto con) che racchiude il sistema di relazioni che il corpo instaura con l'ambiente esterno proprio attraverso il movimento.

I bambini, prima di entrare in classe, dovranno scegliere una delle 4 figure rappresentate nel cartellone ed eseguire l'azione indicata insieme all'insegnante che, successivamente, annoterà su un registro le scelte effettuate dai diversi bambini.

Tale attività mira non soltanto all'espressione delle emozioni, attraverso l'uso del corpo, ma anche all'espressione della modalità relazionale desiderata in quel momento (vicinanza Vs distanziamento). Il rispecchiamento da parte dell'insegnante ha l'obiettivo di accogliere l'emotività del bambino, che viene trasmessa attraverso il gesto motorio, per sintonizzarsi con essa al fine di co-costruire un legame profondo, pur rispettando la richiesta di vicinanza/distanza del bambino.

Esercitazione 2: Appelli Speciali

Al momento dell'appello, si invitano i bambini a comunicare, oltre alla presenza, l'emozione che stanno provando in quel momento potendo scegliere tra quelle primarie quali: Gioia, Tristezza, Rabbia, Paura, Disgusto. La scelta, che dovrà anch'essa essere annotata dall'insegnante, sarà messa in relazione con le 4 azioni rappresentate nella precedente esercitazione in modo da rilevare una continuità o una discontinuità del proprio stato d'animo. Tale attività ha l'obiettivo di lavorare sulla possibilità di non solo agire ed espellere le emozioni attraverso il corpo, come nell'esercitazione 1, ma anche di differenziarle, comprenderle e decodificarle attraverso l'uso di un altro canale espressivo legato, appunto, al linguaggio. Il lavoro è finalizzato, quindi, ad una prima consapevolezza sul proprio stato d'animo e ad una prima capacità rappresentativa attraverso la parola. In questo modo, i bambini saranno stimolati a riconoscere l'emozione esperita in quel momento e a condividerla con il gruppo classe in modo da confluire verso uno stesso significato. Nel caso in cui un bambino non riesca a verbalizzare il proprio stato d'animo, si inviterà a rappresentarlo mediante l'individuazione di un personaggio di un cartone animato, di una serie tv o di un personaggio di un fumetto. Pertanto, l'insegnante dovrà aiutare il bambino e, di conseguenza il gruppo classe, ad utilizzare l'associazione per ricavarne lo stato emotivo.

In generale, l'esercitazione mira ad attivare anche un comportamento esplorativo da parte degli altri compagni al fine di comprendere il perché dello stato emotivo rappresentato verbalmente in modo da avere una prima consapevolezza sulle possibili motivazioni sottostanti ad una determinata emozione. Tale dinamica innescherà, quindi, un miglioramento delle relazioni oltre ad un allenamento alla sintonizzazione, alla decodifica delle emozioni e alla condivisione degli stati d'animo.

Esercitazione 3: Emozioni a colori e a parole

L'attività prevede la richiesta di chiudere gli occhi e di pensare ad un episodio felice, triste, rabbioso pauroso o disgustoso al fine di rappresentarlo attraverso un disegno. La capacità del disegno di fornire una chiave per accedere, più delle parole, al mondo intrapsichico infantile ne rende lo strumento

d'élite in questo periodo evolutivo. Un riferimento classico è la proposta di Winnicott (1974) di utilizzare la tecnica degli scarabocchi all'interno del contesto terapeutico al fine di far emergere fantasie, sogni e conflitti dei bambini e degli adolescenti.

Al fine di agevolare il processo creativo, è necessario mettere a disposizione i fogli bianchi invitando i bambini a scegliere i pennarelli a punta grossa o i colori a tempera (da utilizzare con le dita) o delle matite colorate / colori a tempera (da utilizzare con i pennelli)

Tale attività mira, non solo a rappresentare graficamente l'emozione desiderata, ma anche a discriminare i segnali e i contesti in cui generalmente si esprimono. Terminati i disegni, i bambini vengono invitati a disporsi in un cerchio al fine di mostrare la propria rappresentazione grafica condividendo l'episodio disegnato nonché l'emozione sottostante.

Il compito dell'insegnante è quello di incoraggiare e favorire tale condivisione attraverso l'uso della tecnica del circle time tenendo in mente alcuni aspetti inerenti al:

- 1) **processo creativo**: valutare la situazione relazionale all'interno della quale il disegno prende forma, l'atteggiamento e il comportamento del bambino rispetto all'esecuzione della prova e al rapporto con l'insegnante (reazione al compito, tolleranza alla frustrazione, grado di collaborazione);
- 2) **prodotto creativo**: valutare il contenuto del disegno attraverso un'impressione globale, la scelta del tema rappresentato, l'analisi dei singoli elementi disegnati al fine di agevolare il bambino nella sua narrazione, soprattutto laddove sia presente una difficoltà.

Tale esercitazione può essere anche un mezzo per verificare se il disegno è appropriato all'età dal punto di vista evolutivo e se esso sia espressione del proprio mondo interno o dell'adesività esterna attraverso il ricorso difensivo alla rappresentazione di immagini stereotipate e convenzionali dell'emozione rappresentata.

Esercitazione 4: Trenino delle emozioni³

L'attività prevede la costruzione, da parte degli insegnanti, di un piccolo percorso ferroviario caratterizzato da diverse stazioni speciali perché rappresentative delle emozioni primarie quali: Gioia, Tristezza, Rabbia, Paura, Disgusto. Le stazioni, invece, dovranno essere costruite dai bambini scegliendo materiali, colori e simboli maggiormente esplicativi dell'emozione rappresentata. Tale attività creativa fornisce al bambino di individuare i segnali delle varie emozioni in modo da saperle riconoscere anche all'interno di una dinamica relazionale. Il gioco consiste nel comprare il biglietto

³ Mariani U., Schirolli R., (2002), *Costruire il benessere personale in classe*, Edizioni Erikson, Trento.

per la stazione scelta, che avrà un colore specifico, nel fare il trenino e toccare tutte le stazioni. I bambini possono salire e scendere a seconda delle stazioni/emozioni che sentono maggiormente vicine al loro stato d'animo. Tale attività mira ad una maggiore capacità di differenziare e di verbalizzare le proprie emozioni, giocando con la loro rappresentazione, in modo da saperle riconoscere anche nel viso, nell'espressione e nella modalità relazionale dell'altro.

Esercitazione 5: Scatole dei Pensieri (Attività da svolgere esclusivamente nella Scuola Primaria)

L'attività prevede la preparazione di due diverse scatole nelle quali i bambini e l'insegnante saranno invitati ad inserire un bigliettino anonimo con la trascrizione di un evento positivo ed uno negativo esperito precedentemente o nel corso della stessa giornata. Ogni bigliettino andrà inserito nella apposita scatola.

Una volta inseriti, i bambini vengono invitati a disporsi in un cerchio e ad aprire i biglietti per confrontarsi sull'evento descritto e per rispecchiarsi nelle emozioni rappresentate, una volta decodificate. Difatti, l'obiettivo dell'esercitazione mira a contestualizzare gli stati emotivi proprio a partire dalla descrizione delle situazioni nelle quali si possono generare. Cercando di immedesimarsi nel protagonista, si invita il bambino a fantasticare sull'espressione emotiva sul suo viso in modo da "giocare" attraverso una rappresentabilità ed una variabilità visiva a seconda dell'emozione rappresentata. Si può prendere in considerazione, ad esempio, gli occhi, la bocca, le sopracciglia etc. In una fase successiva, si chiederà di immaginare in che modo lo stato emotivo potrebbe influenzare le dinamiche relazionali con gli altri protagonisti, ove presenti, e potrebbe interferire con le azioni successive.

Il compito dell'insegnante è quello di incoraggiare e favorire le riflessioni attraverso l'uso della tecnica del circle time in modo da annullare le gerarchie e le distanze. Pertanto, i bambini verranno disposti in cerchio e verranno stimolati a prendere la parola a turno, dopo aver pescato un bigliettino. Difatti, è stato ampiamente riconosciuto l'estrema utilità del circle time per:

- promuovere la comunicazione tra i membri del gruppo
- promuovere le relazioni interpersonali e l'inclusione
- facilitare l'espressione di idee attraverso un continuo confronto senza alcun tipo di giudizio e pre-giudizio

- apprendere attraverso delle attività mirate come quelle di una maggiore alfabetizzazione emotiva

Alla fine di ogni esercitazione, gli insegnanti sono invitati a trascrivere separatamente quanto accaduto, sia a livello descrittivo che a livello emotivo, in modo da valutarlo successivamente insieme all'equipe.

Scuola Secondaria di I[^] grado

Esercitazione 1: Cartellone aptico

Apporre all'ingresso della classe un cartellone (il cartellone aptico) sul quale verranno illustrate quattro iconografie emozionali (emoji):

- 1) Che ride 😄
- 2) Che piange 😞
- 3) Che è innamorato 😍
- 4) Che è arrabbiato 😡

I ragazzi, quando entrano in classe, dovranno scegliere una delle 4 emoji rappresentate nel cartellone. Ogni singolo alunno dovrà toccare l'emoji che più rappresenta il suo stato emotivo (sorriso se si sente felice, pianto se prova tristezza, innamoramento se è innamorato ed infine rabbia se si sente arrabbiato). Il cartellone dovrà essere sempre posizionato all'ingresso della classe, per tutta la durata della sperimentazione e, un professore/professoressa addetto/a, dovrà annotare su un registro ogni emoji scelta.

Questa esercitazione ha l'obiettivo di favorire lo sviluppo della capacità di riconoscere, rispettare e mettere in parola il mondo soggettivo dei sentimenti e delle emozioni; permette di aiutare i ragazzi a controllare gli impulsi emotivi senza reprimerli ma, al contempo, senza esserne travolti. Ciò consente altresì di relazionarsi in maniera adeguata con le persone, di comunicare in maniera efficace, riuscendo a gestire e risolvere problematiche e difficoltà nella comunicazione con i pari e con gli adulti. Tali competenze sono i pilastri del costrutto dell'intelligenza emotiva (Goleman, 1995).

Esercitazione 2: Sculture Familiari

La scultura familiare nasce come strumento terapeutico da utilizzare con coppie e famiglie, fu introdotto dalla psicoterapeuta sistemico-relazionale Virginia Satir nel 1972.

Tale strumento è versatile, può essere utilizzato come forma di gioco e fornisce molti elementi interpretativi.

Per mettere in pratica questa tecnica, il professore/ professoressa riunisce gli alunni in gruppi di 3-4 persone e, in ogni gruppo, chiede ad un alunno di fare lo scultore. Gli altri membri del gruppo devono lasciarsi plasmare e assumere le posizioni che l'alunno/scultore indica. Mentre la scultura prende forma, il professore/professoressa assume il ruolo di osservatore e commentatore; può guidare lo scultore con domande come le seguenti:

- È questa la posizione che vuoi che questa persona abbia?
- Dove dovrebbe essere rivolto il tuo sguardo?
- Quanto dovrebbe essere distanziato ogni membro?
- Dovrebbero toccarsi o tenersi per mano?

Quando lo scultore finisce il suo lavoro, gli viene chiesto di scegliere una posizione per se stesso e la scultura è completa. Il professore/professoressa inviterà ogni membro ad esprimere come si sente nella posizione adottata; è importante concentrarsi sulla descrizione delle sensazioni che derivano dalla postura del proprio corpo, senza analizzare cosa significano.

Una persona, ad esempio, può così osservare che la postura rigida in cui si trova provoca tensione e disagio; un'altra, forse, noterà che dalla sua posizione non può vedere un certo membro del gruppo. Uno di loro, ancora, può sentirsi isolato in quanto più distante dagli altri. Guardare in prospettiva spesso offre un quadro più chiaro di ogni situazione.

Si possono utilizzare, inoltre, le "Sculture del Tempo" (Onnis e coll., 1994), in cui si propone ad ogni gruppo di ragazzi di rappresentare i propri sistemi familiari in tre fasi specifiche del ciclo evolutivo:

- La scultura della memoria si riferisce ad un periodo passato in cui si sono svolte vicende significative per i ragazzi, esperienze che hanno un ruolo significativo nell'influenzare le condizioni attuali.
- La scultura del presente rappresenta uno spaccato del momento attuale.

- La scultura del futuro proietta i ragazzi in un arco temporale di qualche anno dopo rispetto a quello attuale.

Lo scopo è quello di innescare un cambiamento all'interno di un processo che parte dalle emozioni e dal "non detto" che emerge nel quotidiano. Attraverso l'utilizzo della tecnica delle sculture familiari i ragazzi possono rappresentare diverse dinamiche familiari, che a volte risultano essere disfunzionali, e comunicare gli stati emotivi relativi a tali dinamiche. In tal modo si può dare loro l'opportunità di esprimere i propri sentimenti e le emozioni, scongiurando il rischio che le stesse vengano represses e incidano negativamente sul comportamento dei ragazzi.

Esercitazione 3: Role Playing

Il Role Playing, o gioco di ruolo, è una tecnica educativa che implica la simulazione di situazioni o interazioni in cui i partecipanti assumono ruoli specifici. Questi ruoli possono essere realistici o immaginari e vengono interpretati dai partecipanti come se questi fossero realmente coinvolti nella situazione.

La tecnica del Role Playing può essere applicata seguendo uno schema di 7 passaggi, flessibili in base al contesto e agli studenti.

1. Definizione dei ruoli e della situazione: Iniziate definendo i ruoli che i partecipanti assumeranno e la situazione o il contesto in cui si svolgerà il Role Playing. Le situazioni da prendere in considerazione sono i casi di cronaca apparsi nei social network (es. Tik Tok)
2. Preparazione dei partecipanti: Assicuratevi che i partecipanti abbiano una comprensione chiara dei ruoli che devono interpretare e delle regole del gioco. Potrebbe essere necessario fornire loro informazioni di base sulla situazione.
3. Simulazione della situazione: I partecipanti iniziano ad interpretare i loro ruoli all'interno della situazione definita, questo comporta l'adozione di comportamenti, atteggiamenti e comunicazione coerenti con i loro personaggi.
4. Interazione e problem solving: Durante il Role Playing i partecipanti interagiscono tra loro come se fossero realmente nei loro ruoli, ciò può favorire la risoluzione di problemi, la negoziazione e la comunicazione.

5. Debriefing: Alla fine del Role Playing è importante condurre una discussione o un debriefing in cui i partecipanti riflettono sull'esperienza. Si discute quindi sulle sfide affrontate, su quanto è stato appreso e su come ciò può essere applicato nella vita reale.
6. Adattamento e variazioni: Il Role Playing può essere adattato in base agli obiettivi specifici. Si possono introdurre, ad esempio, variazioni per enfatizzare diverse competenze, come la comunicazione, la leadership o la gestione dei conflitti.
7. Feedback: Fornire una restituzione costruttiva ai partecipanti può essere utile per migliorare le loro abilità nel tempo.

Esercitazione 4: Che emozione!

Il professore/professoressa scrive diverse emozioni su dei foglietti di carta che verranno poi inseriti all'interno di una scatola, che può essere presentata ai ragazzi come "la scatola delle emozioni". Ogni alunno è invitato a pescare un foglietto dalla scatola e dovrà parlare delle eventuali situazioni e/o attività in cui ha provato quella specifica emozione o se ha anche riguardato un amico/a. L'obiettivo dell'esercitazione è quello di facilitare e rafforzare la capacità di riconoscere le emozioni proprie ed altrui che incide in maniera significativa sulle abilità sociali degli alunni, ovvero sulle loro competenze comunicative, sulle capacità di gestione dei conflitti, e delle potenziali problematiche relazionali con gli altri. Tale esercitazione consente di sviluppare l'empatia, termine che deriva dal greco, en-pathos "sentire dentro", e consiste nel riconoscere le emozioni degli altri come se fossero proprie, calandosi nella realtà altrui per comprenderne punti di vista, pensieri, sentimenti, emozioni. L'empatia è la capacità di "mettersi nei panni dell'altro" percependo, in questo modo, emozioni e pensieri. È l'abilità di vedere il mondo come lo vedono gli altri, essere non giudicanti, comprendere i sentimenti altrui mantenendoli però distinti dai propri (Morelli e Poli, 2020).

Si tratta di un'abilità sociale di fondamentale importanza e rappresenta uno degli strumenti di base di una comunicazione interpersonale efficace e gratificante. Nelle relazioni interpersonali l'empatia è una delle principali porte d'accesso agli stati d'animo e in generale al mondo dell'altro. Grazie ad essa si può non solo afferrare il senso di ciò che asserisce l'interlocutore, ma cogliere anche il significato più recondito psico-emotivo. Questo ci consente di espandere la valenza del messaggio, cogliendo elementi che spesso vanno al di là del contenuto semantico della frase, esplicitandone la metacomunicazione, cioè quella parte veramente significativa del messaggio, espressa dal linguaggio del corpo, che è possibile decodificare proprio grazie all'ascolto empatico.

Alla fine di ogni esercitazione, gli insegnanti sono invitati a trascrivere separatamente quanto accaduto, sia a livello descrittivo che a livello emotivo, in modo da valutarlo successivamente insieme all'equipe.

2.2 Alimentazione emotiva: la cultura alimentare e il rapporto con le emozioni

In ottica di approccio multidisciplinare, si rende quanto mai necessaria anche una riflessione sulla cultura alimentare, spesso assente nel contesto sportivo dilettantistico.

Al giorno d'oggi è accezione comune pensare al termine “Dieta” come un lungo periodo di carestia e sacrifici... niente di più falso! Il significato di “dieta” infatti deriva dal greco "diaita", che si traduce in “modo di vivere” proprio perché rappresentava un modo di vivere volto al mantenimento della Salute. Essa prevedeva regole che disciplinavano ogni aspetto della vita quotidiana: dall'alimentazione, all'esercizio fisico, al riposo. Non una terapia dimagrante straordinaria, ma un ordine da osservare con diligenza per aver cura costante della propria vita che si traduce nella “*Dieta Mediterranea*” (patrimonio culturale immateriale dall'UNESCO nel novembre 2010). Questa rappresenta un vero e proprio modello di dieta sana e sostenibile, in grado di anteporsi come fattore determinante di prevenzione, contrastando il rischio di insorgenza di importanti patologie croniche come diabete, ipertensione arteriosa ed obesità. Con lo sviluppo della società moderna si è assistito purtroppo ad un graduale abbandono del regime dietetico “mediterraneo” a vantaggio di stili alimentari meno salutari. Le cause sono da ricercare nell'aumentata accessibilità al cibo, nell'aumentata mobilità delle persone e nei ritmi frenetici delle attività quotidiane che si traduce sempre più frequentemente in una diffusa abitudine a consumare pasti fuori casa, riducendo i tempi dedicati ai pasti e alla loro preparazione.

Il ricorso alla dieta mediterranea non solo apporta un miglioramento delle condizioni di salute della popolazione ma si propone come modello di nutrizione sostenibile e contemporaneamente permette di salvaguardare prodotti tipici della cultura, salvaguardando anche la biodiversità alimentare. Inoltre, il concetto di adeguatezza nutrizionale ben si coniuga con la dieta mediterranea che, attraverso un sano profilo di grassi, carboidrati, alto contenuto di fibre alimentari, composti antiossidanti, riduce il rischio di insorgenza di alcune patologie, come il cancro e malattie cardiovascolari, sempre più presenti nelle società moderne. Nel 2010 l'UNESCO ha riconosciuto la DM come Patrimonio Culturale Immateriale dell'Umanità in quanto esempio di ricchezza culturale legata al territorio, alla convivialità, alla società con l'alimento che si trasforma in un vero e proprio atto di relazione e condivisione.

I tratti salienti delle abitudini alimentari di tipo mediterraneo sono rappresentati dalla presenza costante di:

- cereali e dei loro prodotti di trasformazione (pane, pasta soprattutto integrali), vegetali e frutta, in tutti i pasti principali;
- olio extra vergine di oliva, frutta secca, olive, semi, latte e suoi derivati da distribuire nell'arco della giornata;
- pesce, legumi, uova, carne bianca e rossa da consumare nell'arco della settimana.

Regolando anche il nostro stile di vita il modello mediterraneo consiglia di:

- Consumare almeno 1.5-2 L di acqua ed evitare il più possibile il consumo di alcolici;
- Ridurre il consumo di sale (max 5g/die), aumentando il consumo di erbe aromatiche e spezie per insaporire le pietanze;
- Dormire almeno 7-8 ore;
- Praticare quotidianamente dell'attività fisica e mantenere uno stile di vita attivo, evitando il consumo di tabacco;
- Dare valore al momento del pasto e alla convivialità.

Educare alla Dieta Mediterranea fin dall'età scolare non è solo un modo per aiutare le giovani generazioni a prevenire patologie in età adulta, ma anche per renderle consapevoli delle enormi potenzialità che la sua adozione può avere anche dal punto di vista economico ed ambientale.

Proprio nell'ambito dell'educazione alimentare è fondamentale far comprendere alle nuove generazioni che il cibo è un alleato formidabile per il benessere del corpo e della mente. Sempre più spesso infatti la disinformazione veicolata dai mass media e social network spinge nel disagio un numero crescente di bambini e adolescenti. Tale disagio è legato alla gestione del cibo e al rapporto con la propria immagine corporea, che nel periodo dello sviluppo è in continuo cambiamento. È importante quindi far conoscere le linee guida alla base della Dieta Mediterranea per evitare il diffondersi di convinzioni sbagliate che possono creare terreno fertile per l'insorgenza di disturbi del comportamento alimentare.

In soggetti più predisposti dal punto di vista caratteriale (bassa autostima, carattere introverso) o che vivono in contesti familiari difficili la gestione del cibo può rappresentare una valvola di sfogo oppure uno strumento per esprimere il proprio disagio. Si parla di alimentazione emotiva quando si tende a mangiare in risposta a stati emotivi spiacevoli, come ansia e stress. Fame e sazietà sono stimoli biologici che ognuno di noi possiede naturalmente e hanno la funzione di regolare l'assunzione di cibo in termini di tempo e quantità. Tuttavia, non sempre si mangia per fame. Riconoscere la differenza tra fame emotiva e fame fisica è il primo passo per prendersi cura della propria salute fisica e psicologica.

È stato dimostrato che assumendo i nostri cibi preferiti produciamo endorfine (neurotrasmettitori) che migliorano l'umore. La noradrenalina stimola l'assunzione del cibo, la serotonina da buonumore e sazietà, la dopamina regola l'equilibrio tra soddisfazione e desiderio di cibo. Esistono alimenti "buoni" per il cervello ed altri che seppur donando una sensazione di piacere durante il loro consumo, con un'assunzione prolungata diventano dannosi. Per esempio quelli ipercalorici, ad alto contenuto di grassi e zuccheri (hamburger, patatine fritte, brioche, dolci, ecc.), nel lungo periodo producono degli effetti negativi creando una dipendenza al loro consumo che può procurare vere e proprie "crisi di astinenza".

Quando il *rapporto tra cibo e corpo diventa conflittuale*, e le scelte alimentari non vengono effettuate in base ai fabbisogni, ma in funzione della gola, le abitudini scorrette e la fame emotiva si presentano sempre più frequentemente, bisogna modificare la nostra alimentazione. Dobbiamo aiutarci con cibi che siano in grado di migliorare il nostro umore e di combattere una fame che non è solo fisica. Tra gli alimenti buoni troviamo tutti quelli consigliati dalla Dieta Mediterranea: cereali integrali, le verdure, i legumi, la frutta secca a guscio, il pesce, lo yogurt, l'olio extravergine d'oliva.

Inoltre per la salute e l'accrescimento è fondamentale praticare della regolare attività fisica (150 min a settimana). Il connubio tra alimentazione-sport è la chiave per il benessere fisico e psicologico, oltre che della longevità. Seguire un regime alimentare equilibrato in cui non ci sia un eccesso di sale, zucchero, conservanti e additivi (tipici degli alimenti ultra-processati) ci permette di avere la giusta energia per praticare lo sport che più ci piace. I ragazzi e le ragazze dovrebbero imparare a consumare i giusti alimenti a colazione e durante gli spuntini di metà mattina e metà pomeriggio perché permettono loro di incrementare le energie utili per lo studio e l'attività fisica, prendendo consapevolezza che un toast e una spremuta hanno un valore nutrizionale maggiore rispetto ad una merendina e succo di frutta confezionati. Consapevolezza che deve partire innanzitutto dalla famiglia e che va supportata anche in ambito scolastico e sportivo.

Italia quarta in Europa per sovrappeso e obesità infantile (rapporto "COSI" -Childhood Obesity Surveillance Initiative- dell'Ufficio Europeo dell'OMS -Organizzazione Mondiale della Sanità, 2018-2020)

Nell'ambito quindi di un corretto stile di vita e abitudini alimentari bisognerebbe limitare quanto più possibile l'assunzione di cibi contenenti un alto quantitativo di zuccheri e sale. I bambini e ragazzi che si apprestano a svolgere un'attività fisica dovrebbero consumare uno spuntino circa un'ora prima dell'allenamento per avere le giuste energie evitando però fastidi di tipo gastrointestinale.

Lo spuntino pre-workout dovrebbe essere composto da alimenti a base di carboidrati (es. pane e marmellata, un frutto con una manciata di frutta secca, una fetta di dolce fatto in casa) evitando invece

alimenti proteici (yogurt, affettato, formaggi). Bisogna dare sicuramente la precedenza ad alimenti preparati in casa, mentre per quelli confezionati bisogna preferire quelli che contengano meno di 10 g di zuccheri semplici su 100 g di prodotto e meno di 1 g di sale su 100 g di prodotto. È chiaro che il discorso comprende anche le bibite zuccherate. A tal proposito, la raccomandazione riguardo l'idratazione è di prediligere il consumo di acqua, nell'arco della giornata ma anche durante e dopo l'allenamento poiché di grande utilità alla funzionalità muscolare e celebrale. Un corretto stato di idratazione migliora la condizione di affaticamento, la lucidità mentale ed evita episodi di cali di pressione o colpi di calore a cui i bambini e ragazzi sono più facilmente esposti.

Da non dimenticare anche lo spuntino post-workout, soprattutto se bisogna aspettare diverse ore prima del pranzo o della cena. In questo caso potranno essere presenti alimenti proteici associati ad alimenti a base di carboidrati per favorire il recupero muscolare (es. toast con affettato magro, macedonia con frutta secca e yogurt, frullato con latte e frutta, pane con ricotta e pomodorini). Prediligere spremute, succhi 100%, estratti o acqua naturale ai succhi di frutta industriali o bevande energetiche.

Riferimenti Bibliografici

American Psychiatric Association (APA), (2022) *Manuale Diagnostico e Statistico dei Disturbi Mentali 5-TR*, Franco Angeli, Milano.

Baldacci M., (2009), *I profili emozionali nei modelli didattici*, Franco Angeli, Milano.

Bandura A., Barbaranelli C., Caprara G.V., Pastorelli C., (1996), Mechanism of moral disengagement in the exercise of moral agency, *Journal of personality and Social psychology*, 71: 364-374.

Batini F., Scierri I.D.M., (2021), *In/sicurezza fra i banchi. Bullismo, omofobia e discriminazioni a scuola: dati, riflessioni, percorsi a partire da una ricerca nelle scuole secondarie umbre*, Franco Angeli, Milano.

Bauman Z., (2011) *Modernità liquida*, Laterza, Roma.

Belacchi C., (2008), “I ruoli dei partecipanti nel bullismo: una nuova proposta”, *Giornale Italiano di Psicologia*, 4: 1-16.

Biondo D., (2008), *Fare gruppo in adolescenza*, Franco Angeli, Milano.

- Biondo D., (2020), *Gruppo Evolutivo e branco*, Franco Angeli, Milano.
- Bordoni C., (a cura di), (2020), *Zygmunt Bauman sociologo della modernità*, Mimesis, Milano.
- Cannoni E., (2003), *Il disegno dei bambini*, Carocci, Roma.
- Corman L., (1973), *Il Test PN - Vol. I*, Bollati Boringhieri, Torino.
- Crocetti G., (2008), *I disegni dei bambini*, Armando, Roma.
- Crotti E., (2015), *Scarabocchi*, RED Edizioni, Milano.
- Cubeddu R., (2012), "Dall'alfabetizzazione delle emozioni alla fruizione artistica: un percorso evolutivo per i più piccoli", *Richard e Piggle*, 20(4): 399-415.
- Giaconi C., Del Bianco N., Caldarelli A. (2019), *L'escluso. Storie di resilienza per non vivere infelici e scontenti*, Franco Angeli, Milano.
- Goleman D., (1997), *Intelligenza emotiva*, Rizzoli, Milano.
- Greenberg M.T., Kuschè C.A., (2009), *Emozioni per l'uso. Una proposta per educare*, La Meridiana, Bari.
- Hinduja s. & Patchin J.W., (2010), Bulling, Cyberbulling, and suicide, *Archives of suicide Research*, 3:206-221.
- Lawson S., (2001), *Il bullismo. Suggerimenti utili per i genitori e gli insegnanti*, Editori Riuniti, Roma.
- Lüscher M, (1969), *The Lüscher Color Test*, Random House, New York.
- Kärnä A., Voeten M., Little T.D., Poskiparta E., Kaljonen A., Salmivalli C. (2011). "A large-scale evaluation of the KiVa antibullying program: Grades 4–6", *Child Development*, 82(1): 311-330.
- Kärnä A., Voeten M., Poskiparta E., Little T.D., Alanen E., Salmivalli C., (2011), "Going to scale: A nonrandomized nationwide trial of the KiVa antibullying program for Grades 1–9", *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 79(6): 796-805.
- Mariani U., Schirolli R., (2002), *Costruire il benessere personale in classe*, Edizioni Erikson, Trento.
- Menesini E., Nocentini A., Palladino B.E., (2017), *Prevenire e contrastare il bullismo e il cyberbullismo*, Il Mulino, Bologna.
- Morganti A., Signorelli A., (2016), "Insegnanti alle prese con programmi educativi evidence-based: l'esperienza italiana del Promoting Alternative Thinking Strategies (PATHS)", *Italian Journal of Special Education for Inclusion*, IV(2): 123-138.
- Olweus D., (1978), *Aggression in the school. Bullies and whipping boys*, Hemisphere, Washington DC (trad. it., *L'aggressività a scuola*, Bulzoni, Roma, 1983).
- Petrone L., Troiano M., (2008), *Dalla violenza virtuale alle nuove forme di bullismo*, Edizioni Magi, Roma.
- Rebosio A., (2002), *Il disegno disegna il bambino*, Omega, Torino.

- Salmivalli C., Lagerspetz K., Björkqvist K., Österman K., Kaukiainen A., (1996). "Bullying as a group process: Participant roles and their relations to social status within the group", *Aggressive Behavior*, 22(1): 1-15.
- Salmivalli C., & Kärnä A., (2011), "The role of the peer group in school bullying: Challenges to intervention". In D. L. Espelage & S. M. Swearer (Eds.), *Bullying in North American schools* (pp. 361-374). Routledge.
- Salmivalli C. (2015). "KiVa antibullying program: Implications for school adjustment." In *Handbook of school violence and school safety* (pp. 445-459). Routledge.
- Scafidi Fonti G. M., La Grutta S., Trombini, E., (2015), *Elementi di psicodiagnostica*. Franco Angeli, Milano.
- Satir V., (1973), *Psicodinamica e psicoterapia del nucleo familiare*, Armando, Roma.
- Stern D.N., (1987), *Il mondo interpersonale del bambino*, Bollati Boringhieri, Milano.
- Visentini G., (2006), *Definizioni e funzioni della genitorialità*, in <http://www.genitorialità.it>.
- Weiner B., (1986), *An attributional theory of motivation and emotion*, Springer-Verlag, New York.
- Wigfield A., Eccles J.S., (2002). Expectancy-value theory of achievement motivation, in De Beni R., Moè A., (2000). *Motivazione e Apprendimento*, Il Mulino
- Williford A., Elledge L. C., Boulton A. J., DePaolis K. J., Little T. D., Salmivalli C., (2013). "Effects of the KiVa anti-bullying program on adolescents' depression, anxiety, and perception of peers", *Journal of Abnormal Child Psychology*, 41(6), 1-13.
- Winnicott D., (1974), *Colloqui terapeutici con i bambini. Interpretazione di 300 "scarabocchi"*. Armando, Roma.

Sitografia

<https://www.auxologico.it>

<https://www.kivaprogram.net>

<https://www.policlinico.mi.it>

<https://pubmed.ncbi>

https://www.researchgate.net/publication/260084241_Bullying_Surveillance_Among_Youths_Uniform_Definitions_for_Public_Health_and_Recommended_Data_Elements_Version_10

<https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000366486>

<https://www.salute.gov.it/portale/nutrizione>

<https://support.tiktok.com/it/account-and-privacy/account-privacy-settings/video-visibility>

