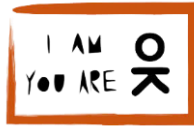




Co-funded by  
the European Union



Fundacja  
**edumocni**



## Programma del workshop per i genitori

Progetto Erasmus+ "I am OK, you are OK"

**Obiettivo del progetto:** sensibilizzare i docenti, gli studenti e i genitori della scuola primaria e secondaria di primo grado sui processi di prevenzione del bullismo e del cyberbullismo.

Sito web: [I am OK, you are OK](http://iamokyouareok.com)

### I materiali sono stati sviluppati da:

[Fundacja Edumocni](#), Polonia

[Justyna Kołodziej](#), Educatrice

[Bluebook s.r.l.](#), Italia

Finanziato dall'Unione europea. Le opinioni espresse appartengono, tuttavia, al solo o ai soli autori e non riflettono necessariamente le opinioni dell'Unione europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione europea né l'EACEA possono esserne ritenute responsabili.



Attribuzione 4.0 Internazionale (CC BY 4.0)



Co-funded by  
the European Union



Fundacja  
**edumocni**



## Contenuto:

Programma del workshop per i genitori nell'ambito del progetto "I am OK, you are OK " .....	4
IL PROGRAMMA DEL WORKSHOP .....	5
INTRODUZIONE AL METODO DELLA DISCIPLINA POSITIVA .....	7
Disciplina positiva - Spiegazione.....	7
Disciplina positiva - Sessione di brainstorming .....	8
Disciplina Positiva - Esercizi di gruppo.....	8
Disciplina positiva - Brainstorming .....	9
Disciplina positiva - Esercizio in gruppi.....	9
Disciplina positiva - Gioco di ruolo .....	9
Perché i bambini/ragazzi si comportano in modi che gli adulti non approvano? .....	10
Esercizio .....	11
Brainstorming .....	12
Punizioni e conseguenze logiche .....	13
Punizioni e conseguenze logiche - discussione moderata.....	13
Conseguenze logiche - Spiegazione.....	13
L'incoraggiamento invece della lode - Spiegazione .....	15
Incoraggiamento invece di elogi - Esercizio .....	15
Temperamento .....	16
Temperamento - Esercizio.....	16
Temperamento - Spiegazione .....	17
Competenze trasversali .....	17
COMUNICAZIONE NON VIOLENTA .....	18
NVC - Esercizi di gruppo.....	19
NVC - Lavoro a coppie .....	20
L'empatia.....	20
Empatia - Spiegazione .....	20
Assertività .....	21
Assertività - Sessione di brainstorming .....	21
Assertività - Discussione moderata .....	22
Capacità di risolvere i conflitti.....	22
Scenario - Lavoro di gruppo.....	22
BULLISMO .....	25
Bullismo - Brainstorming .....	26
Caratteristiche del bullismo .....	26
Tipi di bullismo .....	27
Tipi di bullismo - Lavorare in gruppi .....	27
Effetti del bullismo (a breve e a lungo termine) .....	27
Sintomi che indicano che un bambino/ragazzo sta subendo violenza .....	27

Testimoni .....	28
Testimoni - Spiegazione.....	28
Intervento .....	29
Cosa fare quando vostro figlio è il bullo?.....	31
Fase 1. Gestire le reazioni e conoscere i fatti.....	31
Fase 2. Parlare con vostro figlio .....	32
Fase 3. Lavorare insieme per risolvere la situazione.....	33
Bullismo e legge.....	34
Cose che potete fare con vostro figlio.....	34
Cose da fare in famiglia .....	35
Chiedere aiuto .....	36



Co-funded by  
the European Union



Fundacja  
**edumocni**



## Programma del workshop per i genitori nell'ambito del progetto "I am OK, you are OK".

Durata: 10 h

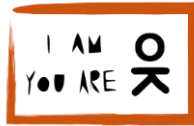
<p><b>Gli obiettivi principali dei workshop</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• sensibilizzare i genitori sui sintomi, sulle conseguenze - a breve e a lungo termine - del bullismo tra gli studenti, sui modi per prevenire il fenomeno e sui modi per intervenire</li> <li>• fornire ai genitori le competenze per costruire una relazione genitore-figlio basata sul rispetto e la fiducia reciproci, secondo il metodo della Disciplina Positiva.</li> <li>• aumentare la consapevolezza dei genitori nel contesto dei modi per rafforzare le competenze sociali dei figli, ad esempio l'assertività, l'empatia e la comunicazione non violenta. Tutte competenze che riducono il fenomeno del bullismo tra gli adolescenti.</li> </ul>
<p><b>Obiettivi specifici</b></p>	<p>Acquisizione di competenze:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• riconoscere il temperamento dei propri figli e il comportamento che ne deriva</li> <li>• comunicazione costruttiva con elementi di assertività, reazioni empatiche</li> <li>• formulare messaggi in accordo con la Comunicazione Non Violenta (NVC)</li> </ul>



	<ul style="list-style-type: none"><li>• costruire una relazione con il proprio figlio basata sul rispetto, la gentilezza e la fermezza, secondo il metodo della Disciplina Positiva</li><li>• sensibilizzare sul fenomeno distruttivo del bullismo e del cyberbullismo, tenendo conto delle sue conseguenze a lungo termine; imparare le cause, identificare i sintomi e gli effetti di tale violenza.</li></ul>
<b>Metodologia</b>	Coinvolgimento diretto dei partecipanti, giochi di ruolo, brainstorming, analisi di casi reali, lezione frontale, discussioni moderate, lavoro in gruppo, lavoro individuale, psico-educazione.
<b>I materiali</b>	Carta, lavagna, penne, presentazione Powerpoint, computer portatile.
<b>Risultati dei workshop</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Rafforzare le competenze nella costruzione di una stretta relazione con il proprio figlio (come uno dei fattori importanti per ridurre al minimo l'insorgenza del bullismo).</li><li>• Capacità di utilizzare gli strumenti della Disciplina Positiva</li><li>• Acquisizione di competenze nella comunicazione non violenta (NVC)</li><li>• La capacità di identificare il fenomeno del bullismo, la risposta adeguata quando il proprio figlio fa il bullo o è vittima di qualcuno e la prevenzione del bullismo. o è vittima di bullismo e la prevenzione del bullismo.</li></ul>



Co-funded by  
the European Union



Fundacja  
**edumocni**



## **IL PROGRAMMA DEL WORKSHOP**

### **Introduzione**

Il formatore illustra brevemente ai partecipanti gli obiettivi del workshop.

Il progetto "I am OK, you are OK " mira a sensibilizzare studenti, insegnanti e genitori sul fenomeno distruttivo del bullismo - la violenza che gli studenti subiscono a scuola da parte dei loro coetanei, i suoi sintomi, i modi di reagire ad esso, i suoi effetti nella vita adulta. Lo studio mostra che a scuola gli studenti vivono varie forme di violenza (fisica e psicologica), commenti malevoli, critiche, esclusione dal gruppo, ecc. La capacità di riconoscere e rispondere al comportamento violento è un'abilità essenziale per i genitori per proteggere la salute mentale (e quindi l'autostima e i risultati scolastici) dei figli. Se conosciamo i tipi di violenza e i modi appropriati di reagire, saremo in grado di intervenire efficacemente e di prevenire il fenomeno.

Il formatore chiede ai genitori di completare un sondaggio iniziale anonimo che esamina il loro livello di conoscenza nell'area della violenza tra pari (bullismo) e i modi per costruire un rapporto stretto con il proprio figlio basato sul rispetto reciproco, la cooperazione e la fiducia.

### **Regole di gruppo**

Il formatore distribuisce degli adesivi e chiede ai partecipanti di scriverci sopra il loro nome e di attaccarli in un punto visibile dei loro vestiti.

Il formatore distribuisce 2 etichette adesive a ogni partecipante e chiede ai partecipanti di scrivere su una di esse ciò che è permesso e ciò che non è permesso fare durante il workshop, al fine di garantire un'atmosfera sicura e amichevole per tutti. Ad esempio: non interrompersi a vicenda, ascoltare l'opinione altrui, non giudicare e non criticare, spegnere i cellulari, essere attivamente coinvolti.



Co-funded by  
the European Union



Fundacja  
**edumocni**



Il formatore raccoglie le carte, le legge ad alta voce e chiede se tutti sono d'accordo con le regole presentate. Le attacca in un posto visibile o chiede a uno dei partecipanti di farlo.

## **INTRODUZIONE AL METODO DELLA DISCIPLINA POSITIVA**

### **Disciplina positiva - Spiegazione**

L'analisi dei dati relativi ai programmi anti-bullismo dimostra che è importante implementare soluzioni volte a creare un *clima favorevole, a misura di bambino/ragazzo, a casa e in classe*, che influisca sullo sviluppo di buone pratiche di convivenza sociale e fornendo ai giovani un senso di sicurezza in classe.

Uno strumento che supporta insegnanti e genitori nella costruzione di questo clima in classe e a casa è il metodo internazionale della Disciplina Positiva (*secondo i risultati del rapporto UNESCO del 2019*). Questo metodo rafforza i legami reciproci tra adulti e giovani. Inoltre, costruisce una relazione basata sulla fiducia e sul rispetto reciproco, che è fondamentale per prevenire il bullismo, riducendo così il verificarsi di fenomeni negativi e incoraggiando i giovani a collaborare con gli adulti.

La Disciplina Positiva (DP) è un metodo educativo che si basa sulla relazione e sul rispetto reciproco. Le sue radici risalgono alla psicologia individuale dello psicoterapeuta austriaco Alfred Adler, il quale riteneva che tutte le persone abbiano delle necessità fondamentali: provare un senso di appartenenza e di essere importanti. Questo metodo presuppone gentilezza e fermezza nella comunicazione con i bambini/ragazzi, partendo dal presupposto che invece di non avere scelta (come è tipico della disciplina tradizionalmente intesa), il bambino/ragazzo ha una scelta limitata, che tiene conto dei confini delle altre persone. La Disciplina Positiva enfatizza e costruisce le competenze vitali dei bambini/ragazzi (indipendenza, cooperazione, responsabilità, assertività, problem solving). Si contrappone



Co-funded by  
the European Union



Fundacja  
**edumocni**



all'approccio secondo cui, affinché inizino a comportarsi meglio, devono prima sentirsi peggio (attraverso punizioni, divieti, ricatti). Incoraggia la creazione di regole di comportamento, concordate con gli adulti, che possono sortire l'effetto desiderato: i bambini/ragazzi sono più propensi a seguire queste regole se partecipano al processo di creazione e allo stesso tempo scoprono perché è così importante seguirle.

Il metodo della Disciplina Positiva è un perfetto equilibrio tra la tradizionale educazione autoritaria (severa) e quella permissiva (indulgente).

### **Disciplina positiva - Sessione di brainstorming**

Il formatore chiede ai genitori cosa associano a un'educazione rigida e annota le risposte sulla lavagna. Poi chiede che tipo di adulti sono cresciuti con questo metodo di educazione. Quindi mostra una diapositiva Powerpoint sulle conseguenze di questo metodo di educazione. Allo stesso modo vengono discusse le conseguenze di un'educazione permissiva.

### **Disciplina Positiva - Esercizi di gruppo**

Il formatore chiede ai genitori di mettersi in semicerchio di fronte a lui e di immaginare di essere dei bambini/ragazzi dell'età dei loro figli. Il formatore interpreta il ruolo del genitore e dice loro i diversi messaggi tratti dai metodi educativi precedentemente discussi. Chiede loro di fare un passo avanti se il messaggio dato incoraggia a collaborare con l'adulto (genitore), un passo indietro se il messaggio è scoraggiante. Rimanere fermi se il messaggio è neutro nella loro percezione.

Poi chiede cos'hanno in comune i messaggi che fanno fare un passo avanti.

È importante suscitare risposte come: tono di voce, messaggio rispettoso, scelta, domanda invece di comando.

In questo modo, i partecipanti al workshop inizieranno a scoprire i primi strumenti della Disciplina Positiva (tono di voce, scelta limitata, messaggio





Co-funded by  
the European Union



Fundacja  
**edumocni**



fermo e gentile allo stesso tempo, accordi, domande invece di istruzioni... ecc.), che il formatore presenterà sulla slide di presentazione.

### **Disciplina positiva - Brainstorming**

Il formatore chiede ai genitori cosa li infastidisce di più del comportamento dei figli. Le risposte vengono scritte su una lavagna sotto la voce SFIDE.

Poi dirà loro di immaginare i loro figli tra 30 anni che, da adulti, vengono a cena a casa della famiglia e parlano della loro vita, di come stanno andando al lavoro, nei rapporti con le persone. Dopo questa conversazione i genitori riflettono sulle caratteristiche e competenze che hanno permesso ai loro figli di diventare degli adulti responsabili, rispettosi, ecc.

Il formatore scrive le risposte sulla lavagna sotto la voce COMPETENZE.

Il formatore riassume che il metodo della DP consente di costruire queste competenze nei bambini/ragazzi e di affrontare le sfide utilizzando gli strumenti della Disciplina Positiva che verranno appresi durante il workshop.

### **Disciplina positiva - Esercizio in gruppi**

Il fiore all'occhiello della Disciplina Positiva è un messaggio fermo e gentile. Il formatore divide i partecipanti in gruppi di 3 e distribuisce una decina di cartoncini con vari messaggi da parte degli adulti ai figli; il compito di ogni gruppo è quello di scegliere solo messaggi che siano simultaneamente gentili e fermi. Poi, nel gruppo le scelte individuali vengono discusse ed eventualmente corrette dal formatore.

### **Disciplina positiva - Gioco di ruolo**

Con l'aiuto della scena seguente, il formatore introduce/consente di sperimentare il secondo importante strumento della DP: le domande al posto dei comandi.

Il formatore chiede a 6 volontari di fare da genitori e a 1 volontario di fare i figli. Distribuisce quindi 2 messaggi ai 6 genitori, uno contenente un comando, l'altro una richiesta sotto forma di domanda. Poi chiede loro di leggere le istruzioni una per una al figlio (interpretato da uno dei genitori), che dopo questo giro riceve le domande del formatore: Cosa hai provato, cosa hai pensato, cosa hai deciso dopo aver ascoltato questo messaggio?

Nel secondo turno, chiede ai genitori di leggere il loro messaggio sotto forma di domanda al figlio, e poi ancora una volta il formatore pone delle domande al figlio: Cosa hai provato, cosa hai pensato, cosa hai deciso dopo aver ascoltato questo messaggio?

È importante che emerga che si senta trattato con rispetto, che pensi che il genitore lo rispetti, che tenga conto della sua opinione e che decida di collaborare con lui.

Sintesi dell'esercizio: chiedere ai genitori se vedono la differenza tra messaggi sotto forma di comandi e domande.

## **Spiegazione**

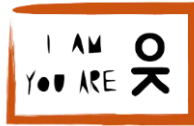
Il formatore discute altri strumenti della DP che i genitori possono utilizzare per creare un'atmosfera positiva in casa e curare la relazione con i figli, ad esempio la scelta limitata, la stipulazione di contratti, la creazione di piani, tempo di qualità.

### **Perché i bambini/ragazzi si comportano in modi che gli adulti non approvano?**

Il formatore disegna un iceberg sulla lavagna e spiega che il comportamento del bambino/ragazzo è solo la punta dell'iceberg, il resto (le ragioni di questo comportamento sono sotto la superficie dell'acqua e sono invisibili per noi). È importante concentrarsi su ciò che non si vede, cioè il bisogno emotivo che



Co-funded by  
the European Union



Fundacja  
**edumocni**



sta dietro al comportamento indesiderato, cioè il bisogno di appartenenza, un bisogno umano fondamentale.

Se i bambini/ragazzi non si sentono soddisfatti, iniziano a mettere in atto comportamenti indesiderati, credendo che in questo modo lo soddisferanno. Ciò che serve in questo caso sono adulti consapevoli che non reagiscano solo a ciò che è visibile, cioè al comportamento indesiderato (applicando punizioni peggiorano ulteriormente il deficit emotivo del bambino/ragazzo), ma che guardino sotto la superficie dell'acqua e notino il bisogno insoddisfatto di appartenenza - e rispondano ad esso, eliminando così il comportamento inappropriato.

### **Esercizio**

Il facilitatore chiede a 4 genitori di offrirsi volontari (che interpreteranno il ruolo dei genitori) e a 2 genitori di interpretare il ruolo dei figli. Chiede ai 4 genitori di salire sulle sedie disposte in cerchio e di alzare la voce verso i figli per dire loro i messaggi di un'educazione rigida (ad esempio, quante volte devo dirti che non devi mangiare con le mani! Cosa non capisci?!). Poi chiede ai 2 genitori che interpretano i figli di guardare negli occhi gli adulti sulle sedie dopo ogni messaggio e di dire "Sono solo un bambino che vuole sentire di appartenere e di avere valore".

Poi il formatore chiede ai genitori che sono saliti sulle sedie:

- come si sono sentiti in questo ruolo, soprattutto quando hanno sentito questa frase dai figli?
- sarebbero in grado di trattare così duramente il figlio che dice loro: "Sono un bambino e voglio solo sentire che valgo"?

Il formatore conclude dicendo che dietro ogni comportamento indesiderato dei figli c'è una richiesta di soddisfare il loro bisogno di appartenenza e di importanza.



Co-funded by  
the European Union



Fundacja  
**edumocni**



## Brainstorming

Il formatore pone una domanda ai genitori: Come potete soddisfare il bisogno dei vostri figli di appartenere e di essere significativi? Scrive le risposte sulla lavagna.

È importante che compaiano le seguenti risposte: dare loro una scelta limitata, mostrare comprensione per i loro sentimenti e le loro emozioni, non usare punizioni, fare domande invece di dare ordini, passare del tempo con loro.

Il formatore mostra una diapositiva di una presentazione Powerpoint che mostra quali sono le 4 strategie (comportamenti) sbagliate che i bambini/ragazzi adottano per soddisfare i loro bisogni.

- 1) **Attirare eccessivamente l'attenzione:** si tratta della convinzione di essere importanti quando si è al centro dell'attenzione.
- 2) **Ottenere potere:** la convinzione che solo chi è forte merita un riconoscimento.
- 3) **Vendetta**, si basa sulla convinzione che il criterio di appartenenza a un gruppo è quello di ripagare con la stessa moneta i torti subiti.
- 4) **Mancanza di fiducia in se stessi:** si basa sulla convinzione che la propria persona non ha valore, quindi è inutile impegnarsi.

Poi il formatore mostra le diapositive della presentazione, in cui spiega come si manifesta una particolare strategia sbagliata e come reagire ad essa in modo ottimale.



Co-funded by  
the European Union



Fundacja  
**edumocni**



## **Punizioni e conseguenze logiche**

### **Punizioni e conseguenze logiche - discussione moderata**

Il formatore chiede ai genitori cosa imparano i bambini/ragazzi attraverso le punizioni. Scrive le risposte su una lavagna.

### **Conseguenze logiche - Spiegazione**

Presenta poi gli effetti reali delle punizioni secondo il metodo della Disciplina Positiva, vale a dire:

- dimostra che non ci si può fidare degli adulti,
- i genitori sono contro di me
- La prossima volta non mi farò beccare
- il mondo è ingiusto
- nessuno mi capisce
- c'è qualcosa di sbagliato in me

L'uso della punizione indebolisce la relazione adulto-bambino/ragazzo e non incoraggia la collaborazione. Al contrario, incoraggia la resistenza, la macchinazione o l'obbedienza eccessiva per paura della punizione, non per un reale bisogno di comportarsi in modo socialmente accettabile.

Il formatore mostra poi, con una presentazione Powerpoint, la prima alternativa alla punizione secondo il metodo della Disciplina Positiva, cioè le conseguenze logiche. Mostra anche la differenza tra punizione e conseguenza logica.

Sottolineando i 4 criteri, le cosiddette 4P delle conseguenze logiche, che sono:

- 1) Connessione - significa che deve esserci una relazione diretta tra il comportamento del bambino/ragazzo e le sue conseguenze.
- 2) Rispettoso (non umiliante, non colpevolizzante o imbarazzante per il bambino/ragazzo)
- 3) Proporzionale (ragionevole dal punto di vista dell'adulto e del bambino/ragazzo).
- 4) Presentato in anticipo (il bambino/ragazzo viene avvisato di quale sarà la conseguenza se non cambia il suo comportamento)

Un'altra alternativa alla punizione è la conseguenza naturale.

Le conseguenze naturali si verificano automaticamente senza l'intervento degli adulti. Se si esce sotto la pioggia senza ombrello, ci si bagna. Se non si porta la tuta da ginnastica, non si potrà fare esercizio. La responsabilità si impara meglio con le naturali conseguenze delle proprie azioni, quindi lasciamo che siano loro ad assumerselo. È poi importante astenersi da commenti del tipo "te l'avevo detto": è irrispettoso nei confronti del bambino/ragazzo. La conseguenza naturale è uno strumento molto utile e un'esperienza di apprendimento. Va ricordato, tuttavia, che non è possibile adattare la conseguenza naturale a ogni situazione (esclusivamente quando non è posto in condizioni di pericolo).

L'ultima alternativa alla punizione è uno strumento chiamato "*Concentrarsi sulle soluzioni attraverso le domande*".

Tuttavia, bisogna ricordare che se si cercano insieme delle soluzioni, bisogna focalizzare l'attenzione sulla parte razionale. Questo avviene quando le emozioni associate al comportamento indesiderato si placano e ci si può focalizzare serenamente sulla ricerca di una soluzione.

Trovare soluzioni non significa concentrarsi sul problema e chiedersi perché il proprio figlio ha fatto quello che ha fatto. Le domande che iniziano con il PERCHE' sono accusatorie e lo mettono nella posizione di doversi giustificare,



Co-funded by  
the European Union



Fundacja  
**edumocni**



spesso a confabulare per spiegare il proprio comportamento a tutti i costi. È importante non indagare sul perché si siano comportati così male.

**Esempi di domande:** Come ti senti ora? Come ti sembra dal tuo punto di vista? Come pensi che si senta ora il tuo amico? (ad esempio, in una situazione di conflitto), Cosa ti insegna questa situazione? Quali sono le possibili soluzioni a questa situazione? Cosa potrebbe aiutarti a sentirti meglio ora? Cosa dovresti fare di diverso la prossima volta?

In questo modo, imparano a cercare da soli le soluzioni alle situazioni difficili, a sviluppare l'empatia mettendosi nei panni di un'altra persona, a trarre conclusioni, cioè a imparare dagli errori, e questo non va a scapito della loro autostima perché non c'è alcun elemento di vergogna, punizione o umiliazione.

### **L'incoraggiamento invece della lode - Spiegazione**

L'incoraggiamento è un altro strumento della Disciplina Positiva che costruisce un senso di autostima duraturo nei ragazzi. I genitori, nonostante le buone intenzioni, spesso scoraggiano i figli e li fanno sentire impotenti. Non pensano agli effetti a lungo termine dei loro messaggi. Il formatore mostra poi la differenza tra l'elogio e l'incoraggiamento. Sottolineando che le lodi sviluppano il bisogno del bambino/ragazzo di ottenere a tutti i costi l'approvazione degli altri, rafforzano il perfezionismo (che non fa bene alla salute mentale), la competizione con gli altri e insegnano che conta solo il risultato finale, non l'impegno e il contributo.

### **Incoraggiamento invece di elogi - Esercizio**

Il formatore chiede a 2 volontari di interpretare il ruolo di due sorelle.



Co-funded by  
the European Union



Fundacja  
**edumocni**



Il compito delle sorelle è quello di ascoltare i messaggi che ricevono dal formatore che interpreta il ruolo della madre e di dire se questi messaggi sono di loro gradimento e, se sì o no, perché.

(Alcuni messaggi sono di lode altri di incoraggiamento)

**LODE:** Bel lavoro! Brava, sono orgoglioso di te! Mi piace il tuo disegno, fantastico! Hai fatto esattamente come ti avevo detto, sei molto intelligente, fantastica!

**INCORAGGIAMENTO (DARE SOSTEGNO)** Hai lavorato sodo, ti meriti questo voto, puoi essere orgoglioso di te stesso, Ti piace il tuo disegno? Ho fiducia che prenderai la decisione giusta, vedo che stai migliorando nei calcoli.

## Temperamento

**Che cos'è il temperamento e di che cosa è responsabile?**

### Temperamento - Esercizio

Il formatore chiede ai genitori in quale animale, tartaruga, leone, camaleonte o aquila, vorrebbero trasformarsi per 24 ore.

Poi le persone che hanno scelto lo stesso animale formano un gruppo e scrivono tutti i tratti caratteriali positivi che associano a questo animale e che li hanno spinti a sceglierlo. Poi elencano i difetti degli altri 3 animali non scelti. Poi tutti i gruppi discutono gli animali scelti.

Alla fine il formatore chiede **COSA DIMOSTRA QUESTO ESERCIZIO?**

Sarebbe bello se si arrivasse alla conclusione che siamo tutti diversi, che ciò che è un vantaggio per qualcuno è uno svantaggio per un altro, che è impossibile dire chi è il migliore perché ognuno ha pro e contro.

Se tutti fossero uguali sarebbe noioso. Ognuno ha risorse diverse e questo è il valore.





Co-funded by  
the European Union



Fundacja  
**edumocni**



## **Temperamento - Spiegazione**

Come ha dimostrato l'esercizio precedente, siamo molto diversi l'uno dall'altro. Alcuni di noi sono capaci di lavorare a lungo su qualcosa, altri si stancano rapidamente, si spazientiscono, si scoraggiano. Alcuni sono calmi, altri esplodono l'energia, vogliono dominare, non perdono occasione per vendicarsi. C'è chi entra facilmente in contatto con gli altri, ma c'è anche chi preferisce la solitudine. Per alcuni è facile essere al centro dell'attenzione, mentre per altri è un passo enorme fuori dalla loro zona di comfort. Il temperamento è un elemento relativamente costante della nostra personalità, non è suscettibile al cambiamento.

Ippocrate, nel V secolo a.C., notò che le persone sono caratterizzate da diversi tipi di personalità e le sue descrizioni sono ancora alla base della classificazione dei diversi tipi di temperamento. Si distinguono in: melanconico, collerico, sanguigno e flemmatico.

Il formatore presenta una descrizione dei singoli temperamenti sulla presentazione Powerpoint e chiede ai genitori, se i loro figli hanno un tale temperamento e quale sia il comportamento strettamente legato al temperamento.

## **Competenze trasversali**

Soft skills che riducono al minimo il comportamento violento nei bambini/ragazzi (incluso il bullismo).

## **Soft skills - Spiegazione**

Il formatore elenca 4 abilità che riducono la tendenza a usare la violenza contro i coetanei, ossia l'assertività, l'empatia, la comunicazione non violenta.



Co-funded by  
the European Union



Fundacja  
**edumocni**



## COMUNICAZIONE NON VIOLENTA

Il formatore presenta la NVC (spiegazione)

La base della NVC è quello di utilizzare un linguaggio che non ferisca e che quindi favorisca una migliore comprensione di se stessi e dell'altra persona. Il creatore di questa teoria, M. Rosenberg, lo ha definito il linguaggio della giraffa, mentre il modo di parlare aggressivo e offensivo lo ha definito il linguaggio dello sciacallo.

La NVC è un atteggiamento che permette di creare situazioni in cui ogni partecipante alla conversazione guadagna qualcosa, è un modo di comunicare che consiste nel rispettare i sentimenti e i bisogni propri e altrui e nel cercare di rispettarli e soddisfarli in modo non aggressivo (senza violenza fisica e psicologica, senza esercitare pressioni, ricatti emotivi, costringere a determinati comportamenti per mezzo di minacce e punizioni). La NVC è la via dell'empatia, la via per una vita basata su buone relazioni con gli altri.

Rosenberg ha descritto il linguaggio della giraffa come il linguaggio dell'empatia e del rispetto, usato dalla prospettiva dell'"io". Lo sciacallo, invece, usa un linguaggio che ci taglia fuori: usa il giudizio e la colpa, parla dalla prospettiva del "tu". Perché una giraffa? La giraffa è il mammifero che ha il cuore più grande in rapporto al suo peso corporeo. Grazie al suo lungo collo, guarda il mondo da una prospettiva ampia.

Nel mondo della NVC, la giraffa usa il "linguaggio del cuore" - sentimenti e bisogni. Durante una conversazione, vuole ascoltare l'altra persona e vuole essere ascoltata. Vuole raggiungere i propri e altrui bisogni, sia soddisfatti che insoddisfatti. Vuole essere in contatto con i propri sentimenti e con quelli degli altri - anche quando è difficile. La giraffa è soprattutto onesta e parla di ciò che prova, dice "no" quando intende "no" (atteggiamento assertivo),



Co-funded by  
the European Union



Fundacja  
**edumocni**



tratta tutti con rispetto ed empatia. Quando sorge un conflitto, cerca una soluzione che soddisfi tutte le parti.

E lo sciacallo? Lo sciacallo usa il linguaggio delle critiche, dei giudizi, spesso incolpa, parla dalla prospettiva del "tu". Lo sciacallo sarà felice di dirvi cosa non va in voi, di valutare la vostra personalità, i vostri problemi e, senza chiedere nulla, vi darà consigli non richiesti. Lo sciacallo ne sa semplicemente di più e ha sempre ragione! È facile riconoscerlo: usa etichette durante la conversazione, dice come siete (ad esempio, pigri, irresponsabili...) e gli piace usare stereotipi (ad esempio, i ragazzi sono infantili, le ragazze troppo emotive...). Lo sciacallo vuole dominare e avere ragione.

### **NVC - Esercizi di gruppo**

Il formatore mostra una presentazione in PowerPoint in cui ci sono vari messaggi di giraffe e sciacalli e il compito dei genitori è quello di identificarli.

Nelle diapositive successive ci sono esempi di messaggi "TU" - il linguaggio dello sciacallo e il formatore chiede ai genitori di provare a modificarli per farli suonare come il linguaggio della giraffa (NVC).

Il formatore riassume l'esercizio.

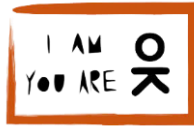
È importante essere consapevoli del fatto che nel comunicare c'è sempre una scelta del linguaggio scelto. Inoltre, i bambini/ragazzi che sentono questo linguaggio da noi adulti molto probabilmente lo prenderanno a modello.

Poi il formatore presenta un modello di 4 fasi per formulare un messaggio in accordo con la NVC.

### **Il modello a 4 fasi della NVC:**



Co-funded by  
the European Union



Fundacja  
**edumocni**



1. Esprimere i propri sentimenti ed emozioni.

Mi sento / sono (il sentimento) .....

2. Descrizione dei fatti a cui ci riferiamo - osservazioni senza valutazione.

Quando vedo (descrizione dei fatti).....

3. Esprimere i propri bisogni: quale bisogno insoddisfatto ci ha fatto sentire così. Perché ho bisogno di....

4. Comunicare le proprie aspettative, ossia richiedere un determinato comportamento in futuro. Vorrei che in futuro.....

### **NVC - Lavoro a coppie**

Il formatore chiede ai genitori in coppia (genitore/figlio) di provare ad allenare la comunicazione tra di loro secondo questi 4 passi.

### **L'empatia**

Il formatore scrive alla lavagna il termine EMPATIA e chiede cosa significhi effettivamente e perché abbiamo bisogno di EMPATIA a casa (discussione moderata).

### **Empatia - Spiegazione**

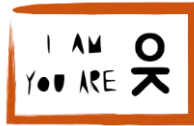
L'empatia è la capacità di immedesimarsi emotivamente nei sentimenti degli altri. La capacità di vedere i bisogni degli altri, la capacità di assumere la prospettiva di un'altra persona, ci aiuta a comunicare meglio con gli altri.

La mancanza di empatia in un contesto sociale è un fenomeno negativo perché porta all'indifferenza, alle difficoltà nella risoluzione dei conflitti e alla violenza. L'empatia è menzionata anche nel contesto dell'intelligenza emotiva.

La mancanza di empatia in un contesto sociale è un fenomeno negativo perché porta all'indifferenza, alla difficoltà di risolvere i conflitti e alla violenza. Quando pensiamo all'empatia, vogliamo sottolineare che l'empatia è una scelta nell'approccio a un'altra persona. Non è un comando, perché



Co-funded by  
the European Union



Fundacja  
**edumocni**



L'empatia nasce dal desiderio di costruire una relazione sana con un'altra persona. Il contrario dell'empatia è l'egocentrismo. L'egocentrico si pone al centro del mondo, non ha la capacità di accettare punti di vista diversi dal proprio. Non riesce a capire i sentimenti degli altri, guarda il mondo solo dal suo punto di vista, crede che tutti debbano agire secondo la sua volontà. Questo rende difficile costruire relazioni sane con gli altri. È facile per lui ferire gli altri e usare la violenza.

### **Empatia - Discussione moderata**

Il formatore pone una domanda ai genitori: *In che modo i vostri figli potrebbero sperimentare l'empatia da parte vostra ogni giorno?*

Sottolineando che l'empatia è insegnata usandola. Scrive le risposte sulla lavagna.

## **Assertività**

### **Assertività - Sessione di brainstorming**

Il formatore chiede ai genitori: Cosa significa il termine assertività?

Scrive le risposte sulla lavagna.

-Avere una propria opinione, compresa la capacità di esprimere opposizione/disaccordo, ad esempio, sulle opinioni di altre persone, sul loro comportamento nei nostri confronti e nei confronti degli altri.

- la capacità di dire no senza ferire intenzionalmente gli altri,
- la capacità di rispondere alle critiche e di esprimere critiche costruttive,
- la capacità di esprimere le proprie emozioni e i propri sentimenti

Assertività significa difendere i propri diritti e i propri confini rispettando i diritti dell'altra persona. Questo atteggiamento è alla base di relazioni sane, compresa la relazione genitore-figlio.



Co-funded by  
the European Union



Fundacja  
**edumocni**



Il formatore pone un'altra domanda: Perché i bambini/ragazzi hanno bisogno di questa abilità? Elenchiamo tutti i possibili benefici dell'assertività.

Il comportamento assertivo viene di solito contrapposto a quello remissivo e il comportamento aggressivo.

### **Assertività - Discussione moderata**

Il formatore pone una domanda ai genitori.

Come si fa a distinguere tra bambini/ragazzi assertivi e aggressivi?

In che modo gli adulti possono contribuire insegnare l'assertività?

### **Capacità di risolvere i conflitti**

Il formatore spiega che la capacità di risolvere i conflitti è un'importante soft skills, il cui sviluppo nei giovani (soprattutto attraverso il modello degli adulti) riduce la tendenza a mettere in atto comportamenti violenti nei confronti dei coetanei.

### **Scenario - Lavoro di gruppo**

Mentre giocano insieme, Alex, 10 anni, spinge con forza il fratello minore Tom, che cade a terra e piange.

*Contesto*

*(Tom ha demolito la torre di blocchi di Alex perché era geloso di non poterne costruire una così alta, così quando Tom ha visto che Alex si avvicinava di nuovo alla sua torre, lo ha spinto via per evitare che la situazione si ripettesse).*

Poi il formatore pone una domanda al gruppo.

Come può il genitore affrontare in modo ottimale questa situazione, volendo migliorare le capacità di risoluzione dei conflitti dei figli?



Co-funded by  
the European Union



Fundacja  
**edumocni**



Il formatore conduce una discussione moderata sulla base delle risposte ottenute.

Poi il formatore mostra sulla diapositiva i principali errori commessi dagli adulti quando "aiutano" i figli durante i conflitti

- Indagine: chi ha iniziato? Alla ricerca del colpevole
- Prendere le parti del bambino/ragazzo che piange
- Generalizzare - Tu sempre, Tu mai
- Giudizio
- Minacce
- Dare una soluzione pronta, ad esempio "scusatevi e andate nelle vostre stanze".

Poi il formatore mostra il modo ottimale per aiutare i figli nella risoluzione del conflitto, sottolineando che il ruolo dell'adulto è quello di aiutarli ad ascoltarsi reciprocamente... aiutare a trovare i bisogni che sono alla base del loro comportamento.

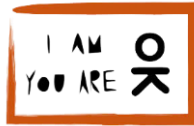
- *Alex, Tom - vedo che è successo qualcosa tra voi due, entrambi siete tristi e arrabbiati e vorrei aiutarvi a trovare una soluzione a questa situazione perché sento che è difficile per voi.*
- *Alex, eri arrabbiata con Tom perché aveva rotto la tua prima torre, giusto? Volevi che stesse attento perché avevi lavorato sodo, giusto?*
- *Tom, vedo che anche tu sei nervoso e sei triste perché tuo fratello ti ha spinto forte e sei caduto?*

Il formatore discute e visualizza la presentazione.

**Cosa vale la pena fare in caso di conflitti?**



Co-funded by  
the European Union



Fundacja  
**edumocni**



Il formatore sottolinea ancora una volta quali strumenti della Disciplina Positiva sono utili per insegnare ai figli a risolvere i conflitti

- Domanda: Cosa è successo, cosa ti ha fatto reagire in quel modo? - per conoscere entrambi i punti di vista, per determinare chi ha sofferto
- Domande di curiosità: *Come ti senti ora, come sta il tuo amico, secondo te? Cosa ti insegna questa situazione?*
- Cercare una soluzione. *Quali idee avete per risolvere questo conflitto/riparare il danno?*
- Una lezione per il futuro. *Cosa dovete fare la prossima volta in una situazione simile per evitare che si ripeta?*

### **Vale la pena ricordarlo:**

- Imparzialità
- Ascolto attivo
- Parafrasi
- Soluzioni incoraggianti
- Essere un mediatore, non un giudice!





Co-funded by  
the European Union



Fundacja  
**edumocni**



## **BULLISMO**

### **Bullismo - Spiegazione**

Le ricerche mostrano chiaramente che il problema della violenza tra pari è un fenomeno emotivamente distruttivo comune nelle scuole. Negli anni dal 1993/1994 al 2005/2006, in Polonia non ci sono stati cambiamenti in termini di riduzione di questo fenomeno, mentre in altri Paesi, ad esempio in Italia, l'entità del problema è diminuita di 15 punti percentuali. Cosa ha funzionato in altri Paesi che hanno abbassato queste statistiche? Quale strategia si è dimostrata vincente? Come si fa a sapere se uno studente è vittima di bullismo? In che modo è diverso dai normali conflitti? Come reagire per fermarlo efficacemente? Come parlare all'autore del bullismo e come parlare alla sua vittima? Come prevenire il fenomeno? Questo è l'argomento di questa parte del workshop.

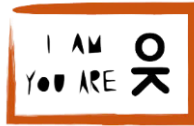
Il comportamento violento tra studenti è troppo spesso trattato in modo indulgente, riconosciuto come un elemento naturale della crescita e della manifestazione del proprio "io" da parte dei giovani. Ma cosa succede se le azioni dell'abusante portano a un esaurimento nervoso/depressione o al suicidio della vittima? È ancora possibile trattare gli atti di violenza come parte naturale del processo di crescita?

Dal punto di vista dello studente, subire o assistere a episodi di bullismo aumenta significativamente il rischio di gravi problemi di salute mentale.

Quando una vittima di violenza o un testimone denuncia un problema si aspetta una qualche forma di aiuto da parte di un adulto: dall'ascolto, all'assicurazione di un intervento, alle azioni concrete per affrontare il problema. La mancanza di reazione da parte di chi dovrebbe proteggere i bambini/ragazzi è un chiaro segnale per l'autore e i suoi seguaci che tali azioni non sono vietate in alcun modo e rimarranno impunte. Mentre per la vittima è chiaro segnale che nessuno è in grado di aiutarla.



Co-funded by  
the European Union



Fundacja  
**edumocni**



Il fenomeno della violenza tra studenti è eccezionalmente distruttivo sia per la vittima, sia per l'autore, sia per i testimoni.

## **Bullismo - Brainstorming**

La definizione di **bullismo**

Il formatore chiede ai genitori quando il semplice e innocente "prendere in giro" diventa bullismo.

Scrive le risposte sulla lavagna.

Completa poi le risposte dei genitori con delle slide di presentazione in cui vengono descritte le 3 caratteristiche che definiscono il bullismo: intenzionalità, ripetizione e squilibrio di potere.

### **Caratteristiche del bullismo**

Affinché la risposta all'abuso sia efficace e riduca la probabilità di episodi simili in futuro, è fondamentale distinguere se il comportamento aggressivo si è verificato in un contesto di conflitto o di violenza.

Si parla di conflitto quando due persone o gruppi di persone hanno interessi e aspirazioni contrastanti, ad esempio due studenti litigano per un posto specifico nel banco. Entrambe le parti coinvolte nella disputa possono essere considerate come partner uguali con simili possibilità di "vincere". A differenza del conflitto, la violenza implica sempre uno squilibrio di potere. L'autore di violenza usa un vantaggio per danneggiare la vittima. Questo vantaggio può essere di varia natura:

- numerico: quando un gruppo di studenti fa il bullo o esclude uno di loro
- fisico: quando il più forte/anziano batte il più debole/giovane
- psicologico: quando uno studente con maggiori capacità intellettuali manipola uno studente con minori potenzialità



Co-funded by  
the European Union



Fundacja  
**edumocni**



- formale: quando l'abusante ha un qualche tipo di autorità formale sulla vittima, ad esempio è un genitore o un insegnante.

Reagire ad un conflitto come se fosse violenza e viceversa sono errori spesso commessi nella pratica dell'educazione.

## **Tipi di bullismo**

### **Tipi di bullismo - Lavorare in gruppi**

Il formatore divide i genitori in 4 gruppi e chiede loro di elencare esempi per ogni tipo di violenza tra pari. Un gruppo sviluppa l'abuso verbale, un altro quello fisico, un terzo quello relazionale e il quarto il cyberbullismo.

Poi i gruppi presentano. Il formatore integra le affermazioni di cui sopra con una diapositiva di presentazione con le tipologie

### **Effetti del bullismo (a breve e a lungo termine)**

Il formatore mostra gli effetti a breve e a lungo termine della violenza tra pari nella presentazione. Alla fine, pone una domanda agli adulti?

Cosa ti sorprende?

Cosa è più preoccupante?

### **Lavoro di gruppo**

#### **Sintomi che indicano che un bambino/ragazzo sta subendo violenza**

Il formatore divide i genitori in 3 gruppi e chiede loro di elencare tutti i sintomi che possono indicare che un bambino/ragazzo è vittima di bullismo.

Chiede quindi ai rappresentanti di ciascun gruppo di leggere le loro proposte, quindi mostra una diapositiva che elenca i sintomi più comuni della violenza subita e verifica quale gruppo si è avvicinato di più.

### **Lavorare in 2 gruppi**



Co-funded by  
the European Union



Fundacja  
**edumocni**



## **Ritratto psicologico della vittima e dell'autore di bullismo.**

Il formatore divide i genitori in 2 gruppi e dà a ciascun gruppo un foglio di carta e dei pennarelli e chiede loro di scrivere le caratteristiche del gruppo 1, la vittima, e del gruppo 2, l'autore della violenza.

In seguito, i singoli gruppi presentano e il formatore completa le dichiarazioni dei genitori sulle caratteristiche di una vittima. Potenzialmente, le vittime possono essere fisicamente più deboli dei loro coetanei, evitano i giochi pericolosi, sono cauti, sensibili, silenziosi, timidi, piangono spesso, sono insicuri, timorosi, infelici, hanno una bassa autostima, inconsciamente mostrano indirettamente agli altri che sono di scarso valore. L'autore invece si irrita facilmente, si prende gioco degli altri, dice deliberatamente cose che possono ferire qualcuno, minaccia, prende in giro, spinge gli altri, picchia, fa il prepotente, distrugge le cose degli altri, ha bisogno di dominare, ricorre volentieri alla violenza e alle minacce, ha difficoltà ad adattarsi alle norme e alle regole prevalenti.

## **Testimoni**

### **Testimoni - Spiegazione**

Tuttavia, è bene ricordare che il fenomeno del bullismo non è solo un'interazione tra l'autore e la vittima. Altrettanto importanti sono le persone che assistono alla situazione. Si possono distinguere quattro ruoli che i testimoni del bullismo assumono:

- 1) gli assistenti dell'autore che si uniscono all'aggressore;
- 2) i "tifosi" che premiano il colpevole con il loro comportamento,
- 3) estranei che non reagiscono
- 4) i difensori della vittima che prendono le parti dello studente vittima di bullismo.

Il bullismo è quindi un fenomeno di gruppo. Dipende molto dai testimoni se il fenomeno del bullismo si svilupperà o meno. Allo stesso tempo, si può osservare un lento processo di "desensibilizzazione" alla violenza tra i bambini/ragazzi neutrali (testimoni): inizialmente provano compassione per chi subisce bullismo, si rammaricano, a volte si sentono in colpa per la mancata reazione, ma non vedendo una reazione efficace da parte degli adulti, diventano lentamente indifferenti al danno e iniziano addirittura a credere che chi subisce violenza e bullismo "sia peggio e meriti tale trattamento". L'indifferenza dei testimoni alla violenza e al bullismo è un ulteriore consenso per le persone che ne fanno uso. Pertanto, è molto importante sensibilizzare i testimoni al danno di un altro: sottolineando che il fatto che siamo diversi nell'aspetto, nel temperamento, nei punti di forza è un valore, non un motivo di discriminazione.

## **Intervento**

### **Intervento - Spiegazione**

Cosa fare se ci accorgiamo che nostro figlio è vittima di bullismo in classe?

- 1) Rassicurate vostro figlio che non è colpa sua e che affronterete il problema insieme.
- 2) Chiedere quali sono i bisogni. Chiedete a vostro figlio come si sente in queste circostanze e di cosa ha più bisogno da voi in questo momento.
- 3) Informare la scuola. Nostro figlio potrebbe avere paura di parlare dei problemi agli insegnanti, quindi decidete insieme a chi è meglio riferire.
- 4) Occuparsi della sicurezza. Se vostro figlio si è fatto male, non lasciate che accada di nuovo. La scuola ha il dovere legale di tenere al sicuro vostro figlio e deve collaborare con voi per farlo.

5) Pensate insieme a vostro figlio a chi può aiutarlo. Vostro figlio ha bisogno di sostegno in questa difficile situazione, quindi suggeritegli di considerare chi è dalla sua parte a scuola e sarà in grado di aiutarlo in caso di necessità. Potrebbe trattarsi di altri bambini/ragazzi o di insegnanti di cui si fida.

7) Non abbiate paura di parlare con uno specialista. Se vostro figlio è ansioso o molto spaventato e ritenete che il bullismo abbia seriamente compromesso la sua salute emotiva, rivolgetevi a uno psicologo.

8) Quanto meglio vostro figlio pensa di sé, tanto meno è probabile che la sua autostima venga intaccata dal bullismo. Incoraggiate le attività extrascolastiche e le situazioni sociali che fanno emergere il meglio di vostro figlio. Parlate a vostro figlio delle qualità uniche che vedete in lui.

9) Le ricerche dimostrano che la maggior parte dei bulli interrompe il proprio comportamento entro 10 secondi quando qualcuno (vittima o spettatore) dice loro di fermarsi con un tono di voce fermo e deciso. Come genitori, potete allenarvi a reagire in modo assertivo con vostro figlio. Dimostrare le differenze tra messaggi aggressivi, assertivi e sottomessi (tono di voce), nonché il linguaggio del corpo che li accompagna.

10) Offrite a vostro figlio opportunità di socializzare con i coetanei al di fuori della scuola per contribuire a costruire e mantenere un forte sistema di sostegno. Cercate di contattare i genitori del quartiere, della comunità locale, dei luoghi in cui si svolgono attività extrascolastiche. Più tempo il bambino/ragazzo passa a praticare le abilità sociali in un ambiente sicuro, meglio è.

11) Aiutate vostro figlio a capire quale può essere l'esito delle sue parole e delle sue azioni. Aiutatelo a capire che si tratta di un problema che può cercare di risolvere da solo.

*"Cosa pensi di poter dire la prossima volta che qualcuno ti fa questo? Cosa pensi possa funzionare?"*

Ad esempio, nostro figlio potrebbe avere l'idea di dire a chi lo maltratta: "Lasciami in pace, idiota". Allora, invece di dire a vostro figlio: "È una cattiva idea", dategli: *"Cosa pensi che succederà se lo fai?"*. In che modo sarà utile?

Fate capire loro che il bullismo può intensificarsi se ricorrono all'aggressività.

Nostro figlio potrebbe dire: "Potrei allontanarmi da quella persona, ignorarla". Potete suggerirgli di allontanarsi la prima volta e capire come agire nel caso in cui non basti. Bisogna ammettere che è difficile affrontare un bullo ed è comprensibile che abbia paura e sia a corto di idee. È anche importante porre a vostro figlio la seguente domanda:

*"Cosa ti farà sentire meglio in questa situazione?"*. Ma assicuratevi di non essere voi a inventare la soluzione. È importante che senta che sta risolvendo il problema alle sue condizioni e in accordo con se stesso. È un'abilità che potete insegnargli e che lo accompagnerà per tutta la vita.

### **Cosa fare quando vostro figlio è il bullo?**

Il formatore chiede poi ai genitori di immaginare una situazione in cui il figlio fa il bullo con un compagno di classe e chiede loro di scrivere per punti come dovrebbe essere la conversazione con il figlio in questa situazione.

Poi i gruppi presentano le loro proposte. Il formatore spiega come un genitore dovrebbe comportarsi in modo ottimale in una situazione in cui il figlio è l'autore di violenza.

#### **Fase 1. Gestire le reazioni e conoscere i fatti**

Rimanere calmi e ascoltare.

- Anche se può essere difficile, cercate di ascoltare ciò che gli altri hanno da dire su vostro figlio.

- Ringraziate il genitore o l'insegnante per avervi informato.
- Dite all'insegnante o al genitore che state prendendo molto sul serio la situazione e che farete tutto il possibile per fermare questo comportamento.

### **Prendete tempo per elaborare le informazioni.**

- Ottenere il maggior numero di dettagli possibile..
- Prendetevi del tempo per elaborare i vostri sentimenti in modo da rimanere calmi quando parlerete con vostro figlio. Cercate di parlarne prima con un adulto fidato.

### **Fase 2. Parlare con vostro figlio**

- Dite a vostro figlio che siete stati informati da un insegnante/un altro genitore e che avete bisogno di sapere cosa è successo. Se si rimane calmi e disponibili, si può sapere molto di più.  
Evitate di usare minacce o di suscitare sensi di colpa.
- Spiegate che qualsiasi cosa accada, lo aiuterete a superarla.  
Chiedetegli: Sai di cosa stanno parlando? Qual è la tua versione/perspettiva? Che cosa è successo? Cosa c'è di vero in tutto questo? Perché pensi che il tuo compagno di classe la veda diversamente? Come ti sentiresti se lui o lei facesse lo stesso a te?

### **Fate capire a vostro figlio che il bullismo è inaccettabile.**

Spiegate che il bullismo, in qualsiasi forma, danneggia gli altri. Fate sapere che insultare, prendere in giro, colpire, spingere, mettere in giro o diffondere voci malevole o fare cyberbullismo e tutte le altre forme di bullismo sono comportamenti inappropriati e inaccettabili.

- Fate capire a vostro figlio che si tratta di una questione seria e che intendete contribuire a far sì che non si ripeta.



- Non date lezioni: un messaggio semplice esprimerà meglio il vostro punto di vista. "Voglio che tu sappia che il bullismo è inaccettabile, fa male, e deve finire".

### **Fase 3. Lavorare insieme per risolvere la situazione**

- Prendetelo sul serio. Non minimizzate il comportamento di vostro figlio con la scusa del "solo per questa volta": non passerà. Anche se non siete preoccupati per gli effetti a lungo termine su vostro figlio, qualcun altro viene danneggiato.
- Sostenere la politica della scuola. Scoprite qual è il loro approccio al bullismo.
- Parlate con l'insegnante-coordinatore di classe. Chiedete consigli su cosa potete fare a casa per risolvere il problema. Dite che volete avere contatti regolari e sapere come sta andando vostro figlio.
- Cercate di capire cosa ha portato a questo comportamento. Pensate alle possibili ragioni per cui vostro figlio si comporta in questo modo.

Chiedete a un insegnante o a un consulente scolastico se vostro figlio ha qualche problema a scuola

- Vostro figlio è triste, arrabbiato, solitario o insicuro?
- È stressato dalla scuola o dalla pressione dei voti?
- Ha problemi con un argomento o ha difficoltà a costruire relazioni?

Pensate a quello che succede a casa: fate una "revisione" della vostra famiglia.

- È preoccupato per un problema a casa (morte di un animale domestico, trasloco, litigio o separazione dei genitori)?



Co-funded by  
the European Union



Fundacja  
**edumocni**



- In casa vostra c'è qualcuno che abusa (mentalmente o fisicamente) di vostro figlio (genitore, familiare o altro adulto)?
- È geloso del fratello o della sorella?
- Siete in grado di stabilire dei limiti che rispettino le esigenze di vostro figlio?
- Come mostrate il vostro amore e il vostro interesse nella vita di vostro figlio?

### **Bullismo e legge**

In alcuni casi di bullismo, i genitori possono essere ritenuti responsabili delle molestie, anche attraverso azioni legali.

### **Cose che potete fare con vostro figlio**

- Aiutate vostro figlio a identificare esattamente ciò che ha fatto e a essere responsabile e reattivo, scusandosi e trovando una soluzione.
- Spiegare regole semplici e specifiche. Offrire incoraggiamento quando le regole vengono rispettate.
- Prestate attenzione alle attività di vostro figlio, compreso l'uso di Internet e del cellulare (che sta diventando sempre più uno degli strumenti chiave nelle situazioni di bullismo).
- Partecipate al mondo digitale di vostro figlio (conoscete tutte le applicazioni di social media che usa vostro figlio?)
- Mostrate interesse e preoccupazione. Aiutatelo a capire i suoi sentimenti.
- Trascorrete del tempo con vostro figlio ogni giorno - parlategli. Parlate della vostra giornata: questo lo incoraggerà ad aprirsi.



Co-funded by  
the European Union



Fundacja  
**edumocni**



- Appreziate il loro impegno e lo sforzo, non il risultato finale.
- Insegnare l'empatia a casa.
- Parlate con vostro figlio di cosa significa essere vittima di bullismo (fategli conoscere il punto di vista di un amico).

### **Cose da fare in famiglia**

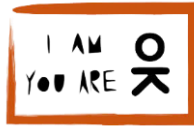
- Creare un'atmosfera serena e sicura in casa. Ridurre i conflitti tra i membri della famiglia. Incoraggiare l'uso della comunicazione non violenta attraverso il modello.
- Notate e riconoscete quando i vostri figli sono amichevoli.
- Parlare regolarmente di ciò che è accettabile e ciò che non lo è.
- Lavorare su metodi collaborativi per risolvere i problemi.
- Usate la conversazione e le domande invece delle strategie di controllo.
- Osservate come parlate ai vostri figli e come reagite alle vostre stesse emozioni forti. La violenza o l'aggressività - fisica o verbale - non sono un buon strumento per affrontare la situazione.
- Cercate di partecipare alle attività scolastiche ed extrascolastiche.
- Chiedetevi se qualcuno in casa vostra sta abusando di vostro figlio. Spesso i bambini/ragazzi che fanno i bulli sono a loro volta maltrattati da un genitore, un familiare o un altro adulto.

### **Cose da evitare**

- Non cercare qualcuno da incolpare. "Non l'ha imparato a casa. Deve essere colpa della scuola!".



Co-funded by  
the European Union



Fundacja  
**edumocni**



- Non sminuite il comportamento dicendo: "Sono solo conflitti tra bambini/ragazzi".
- Non dite: "Conosco mio figlio e non lo farebbe mai!". Non sapete necessariamente "chi" è tra i suoi coetanei.
- Non contattate direttamente i genitori della presunta vittima: questo peggiorerebbe solo la situazione.

### **Chiedere aiuto**

Se si teme che la situazione non stia migliorando o addirittura peggiorando, è opportuno rivolgersi a un professionista (psicoterapeuta).

Sedetevi e parlate con vostro figlio. Ditegli che la scuola o altri genitori hanno segnalato il suo comportamento abusivo, che gli volete bene e prescindere, che il suo comportamento deve cambiare e che siete d'accordo con le conseguenze degli insegnanti per questo comportamento e che non lo condonerete.

### **Ricorda!**

Vostro figlio ha bisogno del vostro amore e delle vostre cure per rimettersi in carreggiata.

Alla fine del workshop, il facilitatore chiede ai genitori "**Cosa riduce al minimo la violenza tra pari?**" e chiede a ciascuno di loro di rispondere a questa domanda, tenendo conto di ciò che ricordano di più, di ciò che li ha maggiormente impressionati durante il workshop.

Il formatore chiede ai genitori di compilare un sondaggio finale anonimo che esamina il loro livello di conoscenza nell'area della violenza tra pari (bullismo) e dei modi per costruire relazioni con i figli basate sul rispetto reciproco e sulla fiducia dopo il workshop.



Co-funded by  
the European Union



Fundacja  
**edumocni**



Il formatore ringrazia quindi i partecipanti per l'impegno, il tempo e la fiducia dimostrata nell'utilizzo di un nuovo approccio al tema della violenza tra pari, grazie alla consapevolezza del loro enorme ruolo nel modellare un'atmosfera familiare priva di violenza e una relazione con i propri figli che accetti pienamente la diversità di ogni persona del branco familiare.