

# Bullismo nelle scuole: manuale di sopravvivenza



• SCHOOLMATES •



With the support of the  
European Commission



info: [www.arcigay.it/schoolmates](http://www.arcigay.it/schoolmates)



*Progetto realizzato con il supporto della  
Comunità Europea e del Progetto Daphne*



With the support of the  
European Commission



Daphne II Programme to combat violence  
against children, young people and women.

*Thanks to:* Emanuele Pullega,  
Raffaele Lelleri, Laura Pozzoli,  
Margherita Graglia, Luca  
Pietrantoni, Giorgio Dell'Amico,  
Thomas Afton, Joel Giròn, Fabio  
Astrobello, Emilia Franchini.

*Schoolmates, Bullismo nelle scuole: manuale di sopravvivenza - 2008*

*di:* Miles Gualdi, Matteo Martelli, Wolfgang Wilhelm, Robert Biedroń  
*illustrazioni:* Giulia Argnani; *progetto grafico:* ef9hi.org; *stampa:* Tipografia Negri

*pubblicazioni correlate:* *Schoolmates, manuale operatori*  
*Schoolmates, manuale insegnanti*





# Schoolmates

*Questo opuscolo è pensato per i giovani, per dare informazioni, idee e suggerimenti pratici sul bullismo. Ci concentreremo in particolare, ma non solo, sul bullismo omofobo (cioè sulla violenza verso chi è o è percepito come omosessuale). Ma ciò che succede tra i bulli e chi subisce le loro violenze non cambia a seconda delle ragioni con cui i bulli "giustificano" il proprio comportamento (omofobia, razzismo, sessismo, antisemitismo ecc). Quindi i consigli che diamo sono utili in tutte le situazioni.*

*L'opuscolo è tradotto in inglese, italiano, polacco, spagnolo e tedesco.*





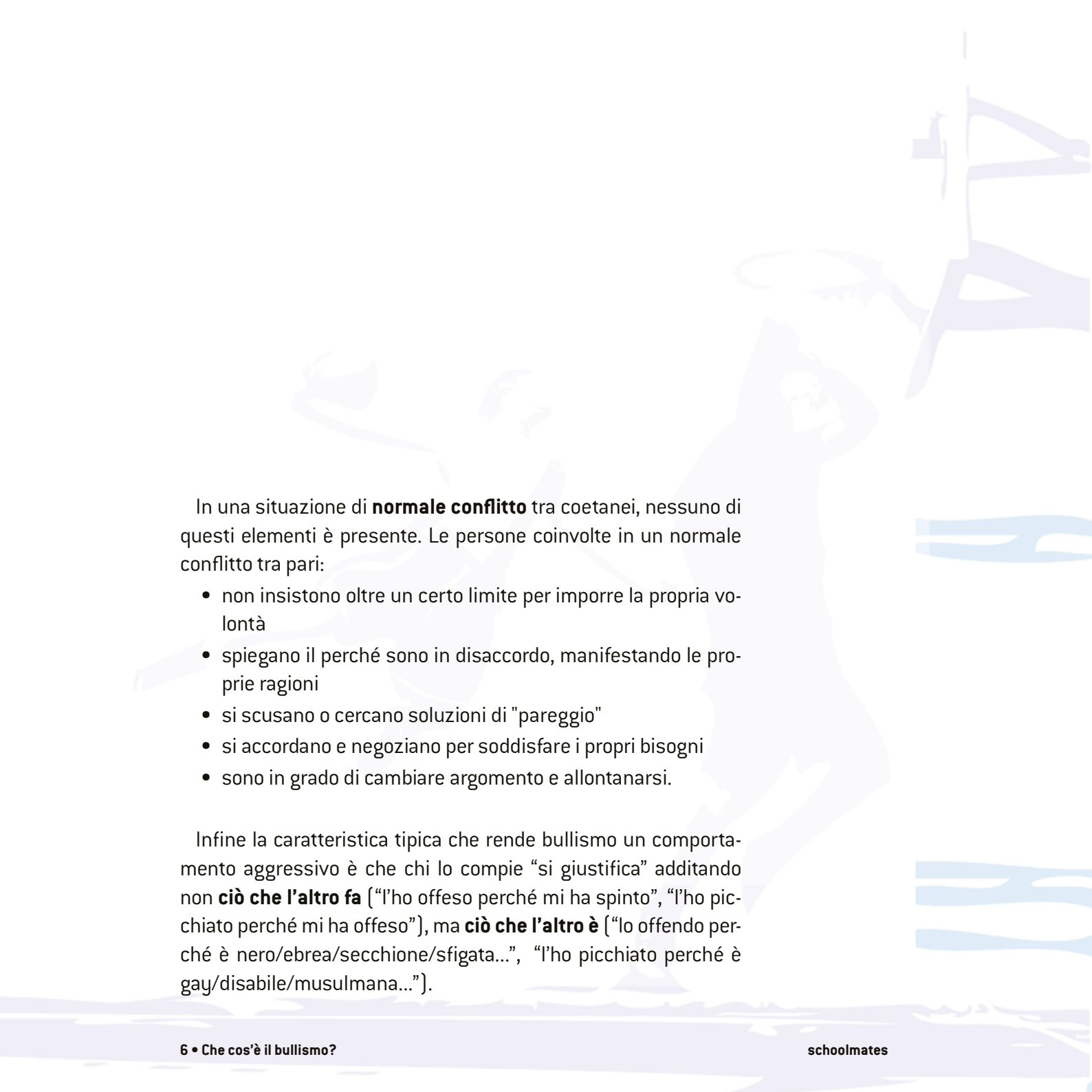


# Che cos'è il bullismo?

Con il termine bullismo (dall'inglese "bullying") si intende **un'oppressione psicologica, verbale o fisica, continuata nel tempo, perpetrata da una persona o un gruppo di persone più potente nei confronti di un'altra persona percepita come più debole, che non sa o non può difendersi.**

Spesso non gli si attribuisce molta importanza perché lo si confonde con i normali conflitti fra coetanei, mentre il **bullismo** è caratterizzato da alcuni fattori:

- **Intenzionalità di fare del male e mancanza di compassione**
- **Persistenza e frequenza degli episodi**
- **Asimmetria di potere tra il bullo e il bersaglio**



In una situazione di **normale conflitto** tra coetanei, nessuno di questi elementi è presente. Le persone coinvolte in un normale conflitto tra pari:

- non insistono oltre un certo limite per imporre la propria volontà
- spiegano il perché sono in disaccordo, manifestando le proprie ragioni
- si scusano o cercano soluzioni di "pareggio"
- si accordano e negoziano per soddisfare i propri bisogni
- sono in grado di cambiare argomento e allontanarsi.

Infine la caratteristica tipica che rende bullismo un comportamento aggressivo è che chi lo compie "si giustifica" additando non **ciò che l'altro fa** ("l'ho offeso perché mi ha spinto", "l'ho picchiato perché mi ha offeso"), ma **ciò che l'altro è** ("lo offendo perché è nero/ebrea/secchione/sfigata...", "l'ho picchiato perché è gay/disabile/musulmana...").



# In quali forme si può manifestare il bullismo?

Quando si pensa alla parola bullismo, ci viene subito in mente una rissa o un pestaggio. Ma il bullismo si può declinare in molte altre forme. Non è detto che un occhio nero faccia più male di un commento offensivo...

## VIOLENZA FISICA

- aggressione;
- abuso/molestia sessuale;
- sopraffazione;
- scherzi pesanti;
- toccare/tastare;
- coercizione, obbligare a fare qualcosa di spiacevole;
- lancio di gavettoni e uova marce...

## VIOLENZA VERBALE

- insulti;
  - offese dirette;
  - pettegolezzi e dicerie;
  - minacce.
- La violenza verbale può anche essere indiretta e offendere i parenti o gli amici.

## VIOLENZA PSICOLOGICA

- umiliazioni;
- emarginazione/esclusione/isolamento/silenzio;
- scritte sui muri, sui banchi o nei bagni;
- gesti volgari;
- pedinamenti/spiare;
- SMS e MMS;
- messaggi in chat (al contrario di quelli inviati dal cellulare, possono essere anonimi);
- telefonate ed e-mail (minatorie, di burla, sconce, silenziose);
- furti (merenda, cellulare, motorino, estorsione di denaro);
- danni ad oggetti (ispezioni/disordine nello zaino/astuccio; scritte sul diario...);
- impaurire;
- guardare fisso;
- ricatti;

# Quali sono i possibili pretesti di un'azione di bullismo?

Chi mette in atto un comportamento da bullo, spesso lo fa giustificandosi per una serie di ragioni. Cerca in questo modo di “dare la colpa” del proprio comportamento alla sua vittima. “Lo faccio perché lui è nero, perché lei è disabile, perché lui è gay, perché lei è araba”... Le ragioni sono tante, di solito le più usate prendono di mira l'identità (reale o presunta) del bersaglio:

- |   |   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• razza (“lui è nero”, “lei è araba”)</li><li>• religione (“lui è ebreo”, “lei è musulmana”)</li><li>• origine geografica (“lui è meridionale”, “lei è campana”)</li><li>• situazione economica e il fatto di possedere o meno oggetti status symbol (“sono poveri”)</li><li>• caratteristiche della famiglia (professione, precedenti penali, orientamento sessuale di genitori, fratelli e sorelle; mancanza di figure genitoriali...);</li><li>• orientamento sessuale (“lui è gay”, “lei è lesbica”);</li><li>• identità di genere e ruolo di genere (“lui è una femmina”, “lei è un maschiaccio”);</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• sessualità (“lui è un verginello”, “lei ci sta con tutti”);</li><li>• età (“lui è piccolo”, “lei è vecchia”);</li><li>• genere (“lui è un maschio”, “lei è una femmina”);</li><li>• corporatura fisica (“lui è un ciccione”, “lei è una nana”);</li><li>• aspetto estetico (“lui è uno sfigato”, “lei è una grezza”);</li><li>• status socio-relazionale fra pari (“lui è uno sfigato a cui non piace il calcio”, “lei è una secchiona che se ne sta sempre per conto suo”)</li><li>• disabilità (“lui è un handicappato”, “lei è una ritardata”)</li></ul> |
|---|---|

In una parola: che cosa si bullizza? La DIVERSITÀ.

Quello che è differente da noi ci fa paura, ci mette a disagio, ci crea imbarazzo e ci pone domande scomode. Cercare di conoscere ciò che è altro da noi costa fatica, consapevolezza di sé, auto-controllo. Spesso è più facile puntare l'indice su chi è diverso per confermare la propria posizione di ragione e di potere. Quale che sia la scusa che ci possiamo dare quando agiamo verso gli altri senza rispetto, **la violenza fisica, verbale e psicologica NON SONO MAI GIUSTIFICABILI e AMMISSIBILI.**





### A scuola, ti è mai capitato di...?

- essere spesso preso/a in giro per il tuo aspetto fisico (occhiali, brufoli, stazza...)?
- trovare la bicicletta o il motorino danneggiato?
- essere importunata dai ragazzi?
- vedere qualcuno sempre messo in disparte dagli altri?
- subire più volte il furto di oggetti personali (merenda, cellulare, portafoglio...)?
- Ricevere numerose telefonate anonime e silenziose?
- ricevere e-mail minatorie?
- sentire continui pettegolezzi e dicerie ripetute che riguardano uno studente o una studentessa?
- leggere sui muri dei bagni o sui banchi offese ed insulti rivolte ad una persona precisa?
- assistere a scherzi pesanti?
- sentire durante l'intervallo frasi tipo "sporco negro", "frocio di merda", "sfigato", "ciccionazzo/a", "torna a casa terrone", "mongolo"...?
- vedere gesti offensivi e volgari usati ripetutamente col preciso intento di mortificare o umiliare qualcuno?
- assistere ad un'aggressione fisica ai danni di un/a compagno/a da parte di altri/e compagni/e?
- vedere qualcuno che cercava di evitare sempre gruppi di compagni e compagne o qualcuno in particolare, perché aveva paura di loro?
- **intervenire per dire che gli scherzi offensivi non sono divertenti, mettere a tacere i pettegolezzi o difendere chi stava subendo l'aggressione?**
- **essere SPETTATORE di azioni di BULLISMO?**
- **essere BERSAGLIO di azioni di BULLISMO?**

**Ricorda:** episodi come questi sono purtroppo comuni nelle scuole. Non sempre un'offesa, uno scherzo, un furto o un atto di violenza sono atti di bullismo. Lo diventano quando:

- sono frequenti e continuati
- prendono sempre di mira la stessa persona (o le stesse persone)
- sono fatti con lo scopo esplicito di fargli/farle del male

# Quali effetti può avere il bullismo?

A volte, quello che può sembrare uno scherzo innocente ha invece un peso molto grave su chi lo subisce. Le conseguenze del bullismo sulle persone che ne sono bersaglio possono essere anche devastanti e non vanno prese sotto gamba.

Gli effetti del bullismo possono avere intensità diversa. Possono variare e includere:

- Perdita di autostima, sicurezza e fiducia in sé e negli altri
- Atteggiamento distratto e nervoso
- Isolamento ed allontanamento dal resto della classe
- Difficoltà di concentrazione e scarso rendimento scolastico
- Paura e rifiuto della scuola, assenteismo

Tra gli effetti più gravi si possono includere:

- Depressione
- Autolesionismo
- Ansia sociale e attacchi di panico
- Disturbi psicosomatici (allergie, disturbi alimentari...)
- Tentativi di suicidio

Gli effetti del bullismo possono avere **durata variabile**: come tutte le cicatrici possono scomparire subito o rimanere per tutta la vita.

**Non si tratta di reazioni esagerate a semplici ragazzate** o a banali scherzi; il bullismo causa nelle persone che lo subiscono un malessere profondo. Non tutte le persone che sono oggetto di bullismo reagiscono allo stesso modo; la reazione può dipendere dal tipo e dalla durata degli atteggiamenti subiti, dal grado di violenza o di umiliazione, dalla sensibilità e dalle caratteristiche della singola persona, delle persone che le stanno attorno e della situazione in generale.

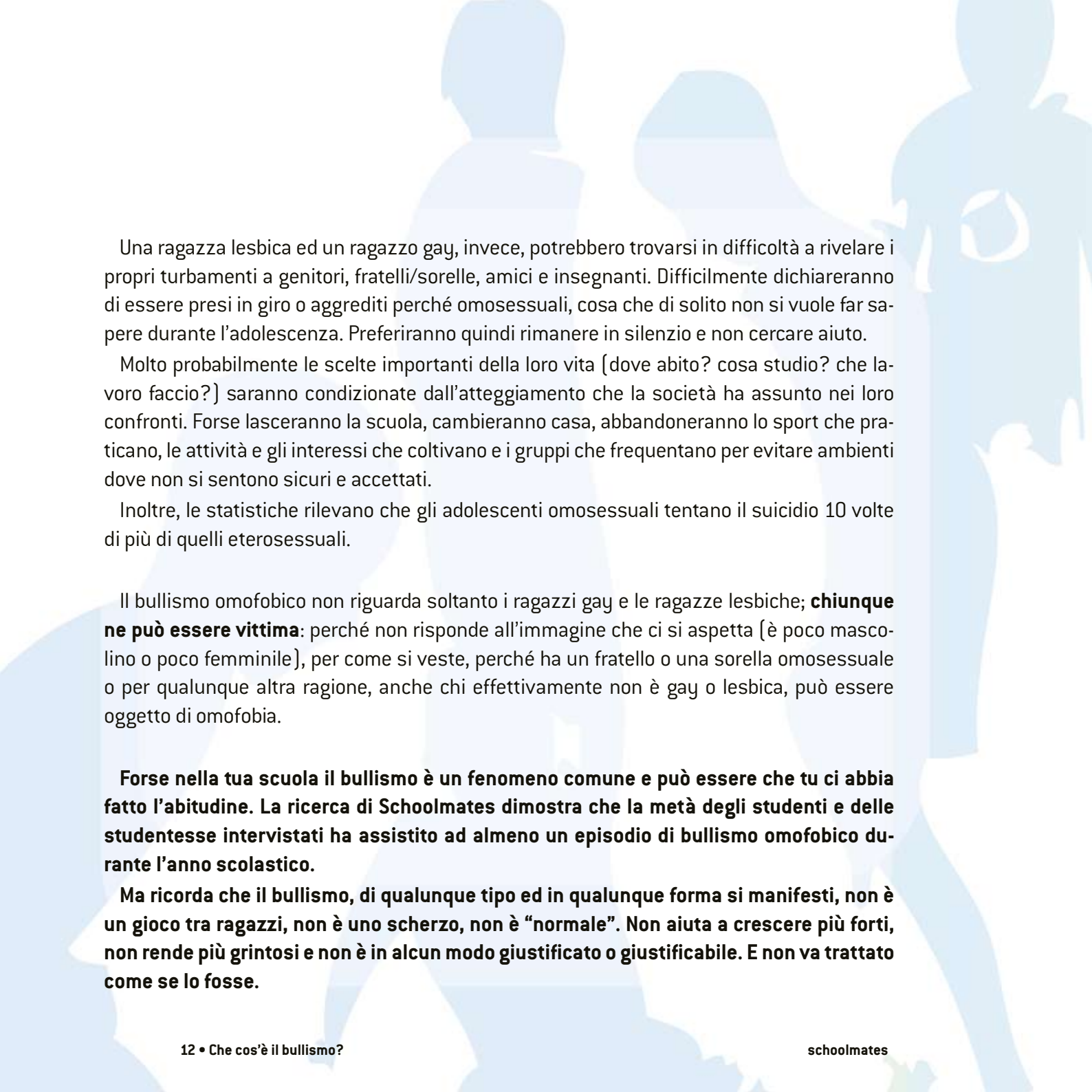


Quando poi il bullismo colpisce ragazze e ragazzi che sono o sembrano omosessuali, la faccenda si complica ulteriormente. In questi casi si parla di bullismo omofobico. L'**omofobia** è un atteggiamento di paura irrazionale, intolleranza, odio e disgusto nei confronti di persone lesbiche, gay e bisessuali.

Questa situazione presenta alcune caratteristiche specifiche:

- Mentre chi è vittima di bullismo in quanto nero, arabo, ebreo ecc. può trovare nella propria comunità o nella propria famiglia supporto e aiuto, i giovani gay, le giovani lesbiche e i giovani bisessuali potrebbero non aver fatto ancora coming out o non essere stati accettati dalla famiglia e dagli amici e diventa per loro più difficile cercare e trovare aiuto
- Gli adolescenti gay e lesbiche tentano di diventare invisibili agli altri per sfuggire alle aggressioni, aumentando il proprio isolamento e rendendosi così ancora più esposti al bullismo
- Gli adolescenti gay e lesbiche oggetto di bullismo sviluppano un'immagine negativa di sé stessi (i miei amici e i miei insegnanti parlano di omosessualità e bisessualità in senso dispregiativo o denigratorio, allora vuol dire che io sono "sbagliato", "sporco", "malato" ...)

Facciamo un esempio: se un adolescente viene preso di mira a causa del colore della sua pelle, probabilmente può chiedere aiuto alla sua famiglia e troverà una comunità di riferimento in cui sfogare il dolore e la rabbia per le ingiustizie subite; conoscerà persone che lo possono aiutare a vivere la propria identità con dignità ed orgoglio.

The background of the page features faint, light blue silhouettes of three people. On the left, a person is shown from the back, looking towards the center. In the middle, a person is shown in profile, facing right. On the right, another person is shown from the front, looking towards the center. The silhouettes are simple and lack facial features, creating a subtle, human-centric backdrop for the text.

Una ragazza lesbica ed un ragazzo gay, invece, potrebbero trovarsi in difficoltà a rivelare i propri turbamenti a genitori, fratelli/sorelle, amici e insegnanti. Difficilmente dichiareranno di essere presi in giro o aggrediti perché omosessuali, cosa che di solito non si vuole far sapere durante l'adolescenza. Preferiranno quindi rimanere in silenzio e non cercare aiuto.

Molto probabilmente le scelte importanti della loro vita (dove abito? cosa studio? che lavoro faccio?) saranno condizionate dall'atteggiamento che la società ha assunto nei loro confronti. Forse lasceranno la scuola, cambieranno casa, abbandoneranno lo sport che praticano, le attività e gli interessi che coltivano e i gruppi che frequentano per evitare ambienti dove non si sentono sicuri e accettati.

Inoltre, le statistiche rilevano che gli adolescenti omosessuali tentano il suicidio 10 volte di più di quelli eterosessuali.

Il bullismo omofobico non riguarda soltanto i ragazzi gay e le ragazze lesbiche; **chiunque ne può essere vittima**: perché non risponde all'immagine che ci si aspetta (è poco mascolino o poco femminile), per come si veste, perché ha un fratello o una sorella omosessuale o per qualunque altra ragione, anche chi effettivamente non è gay o lesbica, può essere oggetto di omofobia.

**Forse nella tua scuola il bullismo è un fenomeno comune e può essere che tu ci abbia fatto l'abitudine. La ricerca di Schoolmates dimostra che la metà degli studenti e delle studentesse intervistati ha assistito ad almeno un episodio di bullismo omofobico durante l'anno scolastico.**

**Ma ricorda che il bullismo, di qualunque tipo ed in qualunque forma si manifesti, non è un gioco tra ragazzi, non è uno scherzo, non è "normale". Non aiuta a crescere più forti, non rende più grintosi e non è in alcun modo giustificato o giustificabile. E non va trattato come se lo fosse.**



# Storie di bullismo







# Storie di bullismo

Quante forme può assumere il bullismo? Oltre a quello che abbiamo già scritto, è forse utile raccogliere alcuni articoli ed alcuni racconti che parlano di bullismo, situazioni reali che ci possono aiutare a capire il fenomeno.

Il caso più eclatante si è verificato nell'aprile 2007 a Torino, dove Matteo, un ragazzo di 16 anni che frequentava il secondo anno di un Istituto Tecnico, si è tolto la vita. A scuola era tormentato dai compagni che, a suon di battute e parolacce, gli dicevano "ti piacciono i ragazzi, sei gay". Forse non capivano fino in fondo quanto lo ferivano con quelle frasi. La madre di Matteo lo descrive come una persona dolce, molto studiosa, che non alzava mai la voce, non partecipava a certi giochi e non litigava con nessuno. La Preside della Scuola dichiara: "Purtroppo a questa età succede spesso che la sensibilità di un ragazzo non sia compresa dagli altri, ma non c'era alcun bullismo né l'intenzione di far male, solo degli sciocchi scherzi involontariamente crudeli", provando così come spesso veri e propri atti di bullismo vengono sottovalutati e scambiati per innocenti "ragazzate". Nel messaggio che ha scritto prima di lanciarsi nel vuoto, Matteo spiega che non si sentiva accettato ed integrato nel gruppo, perché i compagni lo vedevano diverso da loro.

---

## VIENE PICCHIATO DA DUE BULLI PERCHÈ VUOLE FARE IL BALLERINO.

**È la storia di Andrea, un ragazzino di 13 anni che come il protagonista del film 'Billy Elliot' ha una grande passione per la danza.** Andrea, si legge su *La Stampa*, frequenta la seconda media in un paese della cintura di Torino ed è stato preso a calci e pugni alle gambe e alle ginocchia da due suoi compagni di classe, proprio perché invece di tirare calci al pallone, ama ballare.

In un tema Andrea ha raccontato la sua passione: "Vedevo i ballerini della mia scuola eseguire i 'pas de chat' i 'double tour en l'air' e altri passi molto complicati e rabbrivivo. Si muovevano e saltavano in modo impressionante: erano fantastici".

Il tema ha fatto il giro della classe. Lo hanno letto quasi tutti i suoi compagni, qualcuno si è complimenta-

to con lui, ma c'è stato anche chi invece ha approfittato per sbotterlo e due suoi compagni lo hanno picchiato per questo. **"Lo hanno insultato, umiliato sfottendolo in modo pesante per quella sua passione così poco usuale tra i ragazzini** – si legge su *La Stampa* – "E adesso prova a ballare se ci riesci".

"Andrea da quel giorno è bloccato a casa - continua il quotidiano - ha le gambe fasciate e il medico che l'ha visitato parla di lesioni ai legamenti del ginocchio sinistro e di ematomi al quadricipite destro. Succede da sempre - ha raccontato la madre - ci sono due ragazzi che fanno i furbi con lui. Sapesse quante volte lo hanno picchiato. **Lo scorso anno gli hanno anche infilato la testa nel gabinetto**", ha detto la madre che ha presentato anche una denuncia ai carabinieri.

## INGINOCCHIATI E CHIEDI SCUSA – DISABILE UMILIATO DA TRE COMPAGNE DOPO UNA LITE IN CLASSE

In un Istituto Tecnico Commerciale di Bologna, “Il ragazzo è tornato a casa preoccupato perché, così ha raccontato ai genitori, quando è suonata la campanella le tre hanno preteso che lui facesse ammenda: – Devi chiedere perdono, devi pentirti, metti in ginocchio e domanda scusa -. Un’umiliazione pesante, ma peggio ancora l’idea di ritrovarsi il filmato su Internet, un classico già visto troppe volte di questi tempi. Ecco, quell’idea il ragazzo proprio non la poteva sopportare.”

Da *La Repubblica*, febbraio 2007

“Mi chiamo Luca, ho 15 anni e frequento il secondo anno di un istituto professionale. Per tutto l’anno passato ho subito maltrattamenti da parte di un trio di bulletti senza pietà della mia classe, che si divertivano a pasticciarmi i libri, a rubarmi il cellulare, a sottrarmi i soldi...All’inizio cercavo di evitarli, ma loro mi trovavano sempre. Allora ho deciso di non subire più, e mi sono confidato con un compagno che a sua volta ha parlato della situazione con altri amici.

A un certo punto qualcuno deve aver fatto la spia, perché il preside mi ha convocato nel suo ufficio e mi ha fatto davvero un sacco di domande sui tre bulletti... Con mia grande sorpresa, il preside non mi ha sgridato, ma ha sorriso. Il giorno dopo ho saputo che anche quei tre erano stati convocati in presidenza. Ho avuto paura: adesso sapevano che avevo spifferato tutto, e me l’avrebbero fatta pagare. Sarebbe stata la mia fine. Invece no. Da quel momento i tre hanno cominciato a difendermi da tutti quelli che si avvicinavano, e loro stessi hanno rinunciato a umiliarmi”

Il preside della scuola, ben consapevole di trovarsi di fronte ai responsabili del disagio di Luca, ha rinunciato alla punizione e ha preferito investirli di una missione degna di James Bond: “Ho saputo che Luca è vittima di offese e violenze da parte di un gruppetto della vostra classe. Non so di chi si tratti, e chiedo a voi di scoprirlo. Solo voi potete fare quello che vi ho chiesto: nessuno in quella classe, e in quel piano, è rispettato come voi. Attenzione, non vi chiedo di diventare amici, solo di darmi una mano a risolvere questa situazione”.

Così, già dall’indomani, l’agenzia investigativa è partita all’attacco, e le angherie sono immediatamente cessate. Sentirsi responsabili privilegiati (loro sono stati scelti in tutta la classe) di un incarico importante ha portato i bulli a scoprire una visibilità meno costosa e certamente più gratificante di quella perseguita con la violenza: questo significa spezzare le dinamiche del bullismo.

Da *www.sanihelp.it*

A volte però sono gli stessi professori ad essere bulli. A Gela, in Sicilia, nel luglio 2007 un ragazzo di 17 anni ha denunciato di aver smesso di andare a scuola e di aver perso l’anno, perché cacciato dal suo insegnante che lo aveva “accusato” di essere omosessuale. “Vai a casa e non venire più a scuola perché sei un gay”, avrebbe detto il docente dopo aver visto un filmato in cui il giovane alunno bacia un altro studente, costretto da alcuni compagni di classe.

Questi sono solo alcuni esempi di un problema diffuso e spesso sottovalutato, che ti possono servire come spunti di riflessione.





**Non arrendiamoci!**







# Non arrendiamoci!


Se sei **bersaglio** di atti di violenza, derisione, insulto o emarginazione, non rassegnarti all'idea che "tanto è così e non si può fare niente per cambiare le cose".

Quello che ti è capitato o ti sta capitando non dipende da te. **Non è colpa tua**, anche se c'è chi fa di tutto per farti credere il contrario...ricordati che non sei tu ad essere in torto, ma le persone che ti offendono, feriscono la tua sensibilità o ti fanno del male fisico. Non c'è nessuna ragione per trattarti male: la violenza di qualsiasi tipo non ha mai una giustificazione.

**Ti senti l'unico/a al mondo a dover subire violenze e offese?** Non è così. Tante studentesse e tanti studenti sono nella tua stessa situazione e stanno vivendo momenti difficili a scuola. Probabilmente si tratta di persone anche molto diverse da te, perché i pretesti che spingono i bulli a comportarsi in maniera aggressiva sono molteplici. Non arrenderti all'idea che il bullismo non si può combattere, perché vivere in un ambiente scolastico sano e accogliente **è un tuo diritto**: la Scuola ed il suo personale hanno il dovere di proteggerti e di garantire la tua sicurezza ed il tuo benessere.

Se senti che non puoi farcela con le tue forze, **impara a chiedere aiuto**. Guardati intorno per cercare compagni e compagne disponibili ad ascoltarti, insegnanti e altre figure adulte di riferimento che possono intervenire là dove tu non puoi o non riesci a fare nulla. Non avere paura di parlare apertamente e serenamente di ciò che ti succede perché **nessuno si merita** offese o violenza.

Ricorda che oltre ai tuoi prof e a chi lavora nella tua scuola, ci sono delle persone e delle associazioni che ti possono aiutare: **non sei solo, non sei sola!**

The background features a stylized, light-colored illustration of a diverse group of students in a school hallway. The students are depicted in various poses, some looking towards the camera, others looking away. They are wearing different styles of clothing, including hoodies, t-shirts, and jackets. The overall tone is bright and positive, with a focus on diversity and community.

**Se hai assistito** ad episodi di bullismo, **non girarti dall'altra parte**. Forse hai il timore che potrebbe succedere qualcosa del genere anche a te o semplicemente non ti va di impicciarti dei fatti altrui. Ma con l'indifferenza la situazione non migliorerà mai, anzi, potrebbe perfino peggiorare...

La scuola è il posto dove passi quasi metà della tua giornata, hai il diritto di pretendere che sia un posto sicuro e accogliente per te: pensa anche alla sicurezza ed al benessere dei tuoi compagni e delle tue compagne di scuola.

E non è vero che non c'è niente da fare. Pensa che a Toronto, in Canada, un ragazzo è stato chiamato "frocio" perché indossava una camicia rosa. Allora due studenti hanno comprato centinaia di magliette dello stesso colore e il giorno dopo le hanno distribuite a scuola. Metà della popolazione scolastica ha aderito alla pacifica protesta, formando un "mare rosa" contro l'omofobia. A volte basta poco per lanciare un segno concreto di speranza e di solidarietà.

Bastano anche piccoli passi: se senti battute o scherzi offensivi, dichiara che non sono divertenti. Se vedi persone maltrattate nella tua scuola, segnala la situazione ai professori. Se la reazione dei bulli ti spaventa, puoi agire anonimamente: non si tratta di fare la spia, ma di aiutare il personale scolastico a garantire il benessere di tutti e tutte. Se ti rendi conto che un tuo compagno o una tua compagna di scuola è spesso oggetto di offese o atti di violenza, se credi che qualcuno nella tua classe soffre di una situazione di isolamento, **parla con loro, fagli capire che possono contare su di te e sul tuo aiuto**. Incoraggiali a rivolgersi al personale scolastico per cercare supporto.

Insieme alle autorità scolastiche, agli insegnanti e alle organizzazioni esterne puoi costruire una scuola più accogliente ed inclusiva per tutte e per tutti.

**Il coraggio non è l'assenza di paura, ma è fare la cosa giusta malgrado la paura.**



# Che cosa si può fare per evitare o risolvere una situazione di bullismo?

## SE TI RENDI CONTO DI ESSERE UN BERSAGLIO:

Come è opportuno reagire se ci si trova a subire aggressioni? La parola chiave è **assertività**, cioè la capacità di affermare se stessi in modo deciso, prendendo posizione senza paura e senza rimanere passivi di fronte a quanto ci accade. Ricorda soprattutto una cosa: **non hai niente di cui vergognarti, ciò che ti sta accadendo non è colpa tua, non te lo meriti ed hai diritto a sicurezza e rispetto!**

### Cosa puoi fare:

#### Mettiti al riparo

- Cerca di restare solo/a il meno possibile, soprattutto in situazioni che sfuggono al controllo degli adulti (intervallo, spogliatoio, bagni...).
- Quando ti senti in pericolo, cerca di attirare l'attenzione delle persone intorno.
- Cerca di evitare il bullo, allontanandoti senza stabilire alcun contatto visivo: non avere paura di sembrare vigliacco/a.

#### Cerca aiuto

- Prova a raccontare quello che ti succede agli amici senza vergognarti di chiedere il loro aiuto, perché non hai nulla di cui vergognarti. Non aspettare che la situazione peggiori.
- Cerca di raccontare a genitori o insegnanti di fiducia quello che ti capita: non si tratta di fare la spia. Se proprio non riesci a parlarne liberamente, scrivi una lettera o un e-mail.
- Ci sono associazioni esterne alla scuola che possono aiutarti (organizzazioni LGBT, uffici anti-discriminazione...)

## Impara come reagire

- Cerca di non reagire arrabbiandoti o piangendo in presenza del bullo: è esattamente quello che vuole. Cerca di respirare regolarmente e di non mostrarti spaventato/a.
- Se riesci, cerca di dare risposte intelligenti, spiritose ed autoironiche, se vuoi pensane alcune prima e preparati a replicare: cerca di non provocare e di non aggredire il bullo a tua volta e ricordati che è sempre meglio allentare la tensione. Ma se non sei in grado, meglio non replicare alle provocazioni.
- Se il bullo vuole rubarti o romperti qualche oggetto personale, non rischiare di farti male per proteggerlo: le cose si possono ricomprare, l'incolumità della tua persona è più importante. Appena puoi, racconta ad un adulto ciò che è successo.
- Sforzati di non reagire all'aggressione fisica con la violenza: potresti peggiorare la situazione, farti male, o essere incolpato ingiustamente.
- Se sei costretto/a a subire un'aggressione fisica, rannicchiati e proteggi le parti del tuo corpo più vulnerabili.
- Se in altri contesti ti capita di trovarti davanti a qualcuno più debole di te, resisti alla tentazione di sfogarti su di lui/lei: non ti aiuterebbe a risolvere i tuoi problemi e non ti renderebbe più forte agli occhi degli altri.
- Prova a concentrarti sul fatto che essere aggressivi non è un segnale di forza, ma piuttosto un modo per coprire le proprie debolezze.

## Cerca di ricordare

- Anche se è normale voler dimenticare le brutte situazioni, il ricordo ti può aiutare nel futuro e nel raccontare esattamente cos'è successo.
- Prova a tenere un diario su cui riportare gli episodi spiacevoli: ti aiuterà a ricostruire con precisione gli avvenimenti.
- Se ricevi messaggi minatori o offensivi, conservali come prove.

## Abbi rispetto e fiducia in te

- Rifletti sul fatto che l'essere trattato male da alcuni non significa che tu ti meriti di essere trattato male: il tuo valore non dipende dal comportamento degli altri nei tuoi confronti.
- Non cercare di nascondere gli aspetti della tua personalità che vengono utilizzati come pretesto da chi ti aggredisce. Sforzati invece di essere autentico ed orgoglioso di chi sei (es: in molti casi dichiarare serenamente la propria omosessualità fa finire i soprusi).
- Sforzati di relativizzare la tua situazione: per quanto possa sembrarti senza via di uscita, non durerà per sempre, coinvolge solo alcune persone, si verifica solo a scuola, ecc.
- Concediti occasioni per sfogare la tua frustrazione: hai il diritto di sentire rabbia, trattenere le emozioni non fa bene, un bel pianto liberatorio al momento giusto potrebbe farti sentire meglio.
- Trai forza dalle situazioni e dai luoghi in cui ti senti sicuro.



## SE TI TROVI AD **OSSERVARE** EPISODI DI BULLISMO:

Com'è opportuno intervenire se si assiste ad episodi di bullismo? La parola d'ordine è **empatia**, cioè la capacità di comprendere cosa provano gli altri, l'attitudine ad essere disponibile ad ascoltare e capire chi ci sta intorno. Non è amicizia, ma solidarietà. In altre parole, non è necessario che l'altro mi stia simpatico o sia mio amico per offrirgli il mio aiuto e il mio sostegno in caso di bisogno. La tua indifferenza potrebbe peggiorare la situazione e ricorda: non sottovalutare l'accaduto e non aspettare a riferirlo: "prevenire è meglio che curare".

### Cosa puoi fare:

#### Proteggi chi subisce il bullismo

- Se sei a conoscenza che qualcuno subisce prepotenze, cerca di tenerlo/a d'occhio e non lasciare che resti da solo/a. Coinvolgi altri amici e compagni di scuola: spesso non c'è bisogno di intervenire, un gruppo può essere di aiuto anche solo con la presenza, per esempio, creando diversivi.
- Sforzati di integrarlo/a il più possibile nel gruppo, anche se non ti è simpatico/a: solidarietà e amicizia sono due cose diverse. Prova a fare lo stesso anche con il bullo.
- Accetta i suoi sentimenti di sofferenza e fragilità, ma non trattare il bersaglio come una 'povera vittima': aiutalo/a piuttosto a contrastare il bullo con intelligenza e sicurezza di sé.
- Fai capire al bersaglio che può contare su di te, dimostrati capace di ascoltarlo/a e sostenerlo/a. tieni a mente che aprirsi con qualcuno è una prova di grande fiducia, non sempre facile. Mantieni discrezione sulle confidenze che ti vengono fatte.
- Cerca di alleviare il senso di impotenza e il senso di colpa che probabilmente prova: c'è sempre una soluzione al problema e il pretesto delle prepotenze non è mai giustificabile.

### **Contieni il bullo**

- Non ridere a battute o scherzi che possono ferire qualcuno, anzi dichiara che non sono divertenti
- Senza metterti in pericolo, cerca di affrontare il bullo, chiedendogli/le con tono fermo il perché del suo comportamento
- Dichiarala ad alta voce che le prepotenze non sono accettabili e chiedigli/le di smetterla
- Sii duro/a verso il comportamento, non verso la persona.
- Non escludere il bullo dal gruppo, fallo/la sentire parte della compagnia quando non si comporta in maniera aggressiva verso gli altri.

### **Aiuta a chiedere aiuto**

- Cerca di convincere chi subisce violenza a rivolgersi a una figura di riferimento adulta.
- Racconta ad un adulto di fiducia quello che hai visto e sentito, senza avere paura di fare la spia o delle ripercussioni: se fossi tu in difficoltà, saresti felice che qualcuno ti aiutasse.
- Proponi ai tuoi insegnanti di dedicare tempo per affrontare il problema in classe, attraverso discussioni, approfondimenti, lavori di gruppo, elaborazione di materiale.
- Proponi alla dirigenza scolastica l'istituzione di uno sportello di ascolto, di un indirizzo e-mail/help-line, opportunamente pubblicizzati.





**E se fossi tu  
a comportarti da bullo?**







## E se fossi tu a comportarti da bullo?

**Pensavi di fare scherzi innocenti o usavi l'aggressività per metterti in luce nel tuo gruppo di amici? A volte si può diventare bulli senza rendersene conto.**

E se sei tu che assumi un atteggiamento da bullo, cosa puoi fare per stare meglio e per evitare di metterti nei guai? Anche in questo caso - sembra strano, ma è così – la parola chiave è **assertività**. Si può imparare a controllare la rabbia e ad esprimere le proprie opinioni in modo fermo, ma non offensivo.

## **E se fossi tu a comportarti da bullo?**

- Se qualcuno ti innervosisce o ti fa arrabbiare per ciò che fa, cerca di spiegarglielo e cercate assieme una soluzione; se invece ti innervosisce o ti fa arrabbiare per ciò che é, non puoi pretendere che cambi: se non riesci a gestire la tua rabbia, evitalo o ignoralo.
- Invece di sfogare la tua rabbia, conta fino a 10.
- Un modo alternativo e produttivo per scaricare l'aggressività è impegnarsi in attività fisiche e/o sportive.
- Prova a pensare cosa potresti fare in alternativa: invece di minacciare, aggredire, criticare, umiliare, zittire, svalutare, canzonare, urlare, insultare, ecc... prova a dire chiaramente come la pensi e cosa desideri, prova ad esprimere la tua opinione senza offendere o mancare di rispetto agli altri.
- Sforzati di metterti nei panni del bersaglio: come ti sentiresti al suo posto?
- Sforzati di trovare qualcosa in comune con le persone verso cui si indirizza la tua aggressività.
- Prova a riflettere sulle conseguenze delle tue azioni: potresti essere sospeso/a o punito/a; gli insegnanti potrebbero penalizzarti con voti bassi e potresti rischiare la bocciatura; i compagni potrebbero trovarti antipatico/a ed evitarti ecc...
- Cerca di immaginare altri modi per renderti simpatico/a e popolare a scuola: il vero leader è rispettato, non temuto.
- Prova ad investire sugli aspetti positivi del tuo carattere e sulle cose che sai fare bene.
- Se ti rendi conto di aver assunto un comportamento da bullo, prova a parlarne con una figura adulta di riferimento, qualcuno in cui hai fiducia e che ti possa aiutare ad agire in maniera diversa.
- Spesso ciò che ci infastidisce negli altri è qualcosa che è anche in noi: prova quindi a ragionare sui reali motivi alla base del tuo disagio e cerca soluzioni diverse per risolverlo.

Ricorda: non devi fare amicizia con tutti; non tutti ti devono stare simpatici e hai diritto di pensarla come vuoi. Ma fa attenzione: le tue idee sono giuste finché il tuo comportamento non fa del male alle altre persone.



# Contatti utili:



## **Arcigay**

Via Don Minzioni, 18 – 40121 Bologna  
Tel: 051.6493055 Fax: 051.6495015

[www.arcigay.it](http://www.arcigay.it)

[info@arcigay.it](mailto:info@arcigay.it)

[scuola@arcigay.it](mailto:scuola@arcigay.it)



## **Agedo**

Associazione di genitori, parenti e amici di omosessuali

[www.agedo.org](http://www.agedo.org)

[info@agedo.org](mailto:info@agedo.org)



[www.bullismo.com](http://www.bullismo.com)

Sito che permette di avere numerose informazioni a riguardo e in cui le vittime di bullismo possono interagire raccontando la propria esperienza.



## **Smonta il Bullo**

Campagna nazionale del Ministero dell'Istruzione contro il bullismo

Telefono verde 8006696

[www.smontailbullo.it](http://www.smontailbullo.it)







# Il progetto schoolmates

Il Progetto Schoolmates nasce dall'iniziativa di Arcigay, l'ufficio Anti-discriminazioni del Comune di Vienna, l'associazione polacca KPH (Campagna Contro l'Omofobia) con la partecipazione dell'Organizzazione non governativa spagnola Colegas. Il progetto è stato co-finanziato della Commissione Europea all'interno del programma Daphne II.

Obiettivo del progetto è di fornire al personale scolastico e agli studenti strumenti e competenze che aiutino a prevenire o gestire comportamenti di violenza psicologica, verbale o fisica contro chiunque sia bersaglio di bullismo, per qualunque motivo, con un'attenzione particolare ad adolescenti lesbiche e gay o percepiti come tali.

Il progetto è stato condotto parallelamente in Italia (a Bologna, Modena e Reggio Emilia) e nelle capitali di 3 altri paesi europei: Vienna, Varsavia e Madrid.

Il progetto ha preso il via nel marzo 2006 e si è concluso nel maggio 2008.

Per ulteriori informazioni sul progetto, sulle attività e sulle pubblicazioni:  
[www.arcigay.it/schoolmates](http://www.arcigay.it/schoolmates)

Questa pubblicazione è stata realizzata da:

- Miles Gualdi (Arcigay)
- Matteo Martelli (Arcigay)
- Wolfgang Wilhelm (Ufficio Anti-discriminazioni Comune di Vienna)
- Robert Biedroń (KPH – Campagna Contro l'Omofobia)

[www.arcigay.it/schoolmates](http://www.arcigay.it/schoolmates)



schoolmates

Schoolmates project partners



**ARCIGAY**

Associazione lesbica e gay italiana

Arcigay

Via Don Minzoni 18, 40121 Bologna

+39 051 64 93 055

[www.arcigay.it](http://www.arcigay.it) • [info@arcigay.it](mailto:info@arcigay.it)

[schoolmates@arcigay.it](mailto:schoolmates@arcigay.it)



WIENER  
ANTIDISKRIMINIERUNGSSTELLE  
FÜR GLEICHGESCHLECHTLICHE  
LEBENSWEISEN  
Stadt Wien

Wiener Antidiskriminierungsstelle  
für gleichgeschlechtliche Lebensweisen  
Auerspergstraße 15, 1082 Wien  
Tel. +43 1 4000-81449  
[www.queer.wien.at](http://www.queer.wien.at)

CONFEDERACIÓN  
**colegas**

CONFEDERACIÓN ESPAÑOLA DE  
ASOCIACIONES DE LESBIANAS, GAY,  
BIBSEXUALES Y TRANSGÉNEROS

CONFEDERACIÓN COLEGAS

C/ Carretas, 33. 3º Izq. 28012, Madrid

Teléfono: 915212503 Fax: 915211174

[www.colegaweb.org](http://www.colegaweb.org)



Kampania Przeciw Homofobii  
ul. Żelazna 68, 00-866 Warszawa  
[www.kampania.org.pl](http://www.kampania.org.pl)  
[info@kampania.org.pl](mailto:info@kampania.org.pl)

