



## Bullismo e Cyberbullismo, un fenomeno sempre più in crescita

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

Dott.ssa Lucattini, cos'è esattamente il bullismo e il cyberbullismo? Quali sono le principali differenze tra i due?

“Il bullismo è un comportamento aggressivo, attivo o passivo, che perdura nel tempo ed ha con caratteristiche peculiari: l'intenzionalità, la persistenza, l'asimmetria di potere tra bulli e vittime. Il cyberbullismo è il bullismo con l'uso delle tecnologie digitali. Può avvenire sui social media, sulle piattaforme di messaggistica, sulle piattaforme di gioco e sui telefoni cellulari. È un comportamento

ripetuto, mirato a spaventare, far arrabbiare o umiliare chi è preso di mira. I bulli possono essere anonimi, fenomeno accentuato dal funzionamento del web che moltiplica gli scambi in modo incontrollato.

Nel bullismo vittime e carnefici si conoscono e s'incontrano a scuola. Nel cyberbullismo invece, possono non essersi mai visti. Bullismo e cyberbullismo rientrano tra le principali problematiche con le quali bambini e ragazzi si trovano a far fronte nei loro contesti di vita quotidiana: a scuola, a sport, nei luoghi di socializzazione, in cui s'incontrano”;

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

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

Un'altra ragione è l'enfasi sull'aggressività come valore che negli ultimi trent'anni ha progressivamente portato a adolescenti che non riescono a mettersi in gioco. Poiché non reggono la frustrazione, sono angosciati dal mettersi in discussione o accettare critiche, anche costruttive. Inoltre, una sottovalutazione dell'entità del fenomeno, gli interventi nella maggior parte dei casi sono dopo i fatti e una insufficiente regolazione dell'uso dei social, soprattutto fuori dalla scuola.

Numerosi studi, attribuiscono la causa dell'aumento anche al periodo del lockdown e delle chiusure, che oltre ad essere un periodo traumatico, hanno reso per gli studenti più difficili gestire lo stress, affrontare e risolvere i problemi e relazionarsi con i coetanei. Di fatto, sono generalmente più fragili”;

Quali sono, a Suo avviso, le forme più comuni di bullismo e cyberbullismo che si osservano oggi?

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

Come si manifestano online?

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

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

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

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

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

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

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

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

“Il bullismo può avere effetti profondi sullo sviluppo psicoemotivo. Le vittime spesso interiorizzano contenuti negativi che portano a una diminuzione dell’autostima.

Il bullismo, poiché continuo, può provocare ansia cronica, depressione e ideazione suicidaria.

Le vittime possono avere difficoltà a gestire le proprie emozioni, il che può portare a una maggiore instabilità emotiva o a sfoghi improvvisi e inconsolabili”;

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

“Il disagio emotivo, l’insicurezza e la depressione possono influire negativamente su concentrazione e attenzione. Un ambiente scolastico sentito come ostile e pericoloso agisce negativamente sulla motivazione, portando a risultati accademici peggiori o abbandono scolastico.

Subire bullismo può rendere difficile per le vittime fidarsi degli altri, il che può avere ripercussioni sulle amicizie e sulle relazioni future. Inoltre, può ostacolare lo sviluppo di normali capacità sociali, rendendo difficile per le vittime cimentarsi in relazioni, anche se positive”;

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

“Alterazioni del comportamento alimentare, insonnia o disturbi del sonno che portano a stanchezza cronica e problemi di concentrazione.

Un altro problema sono le somatizzazioni e lo sviluppo di dolori cronici come mal di testa e dolori muscolari.

Alcuni adolescenti depressi per il bullismo, possono cadere nell’alcol o altre droghe anche da giovanissimi.

Per paura dei bulli possono isolarsi, interrompere attività sportive o sociali, aumentando il rischio di isolamento e problemi legati alla sedentarietà”;

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

“Promovendo ulteriormente programmi di educazione contro il Bullismo con corsi che insegnino la “consapevolezza” del bullismo. Fornire formazione specifica per il personale scolastico su come riconoscere e affrontare il bullismo. Sviluppare e comunicare politiche chiare contro il bullismo e cyberbullismo, con conseguenze ben definite per i trasgressori. Creare canali sicuri e anonimi per segnalare episodi di bullismo, garantendo una risposta tempestiva e adeguata.

Indispensabile il supporto emotivo per tutti gli studenti con relazioni empatiche e capacità di ascolto da parte degli insegnanti. Creare gruppi di supporto per studenti tutti gli studenti, promuovendo la solidarietà e l’inclusione;

Organizzare eventi che prevedano la collaborazione tra studenti, valorizzando la diversità culturale, etnica e di abilità diverse e peculiari, valorizzando l’identità e le origini di ognuno, creando un “cerchio magico”, psichico e gruppeale, in cui vivere esperienze positive, comunicazione efficace, apprendendo dallo scambio reciproco e dalle buone esperienze fatte in presenza di uno o più insegnanti, ancora meglio se interdisciplinari;

Offrire o indicare la necessità di un supporto psiconalitico per le vittime di bullismo, per i testimoni e anche per i bulli”;

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

“Ai ragazzi:

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

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

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

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

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

Per i genitori

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

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

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

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

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

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

[Read More](#)

---