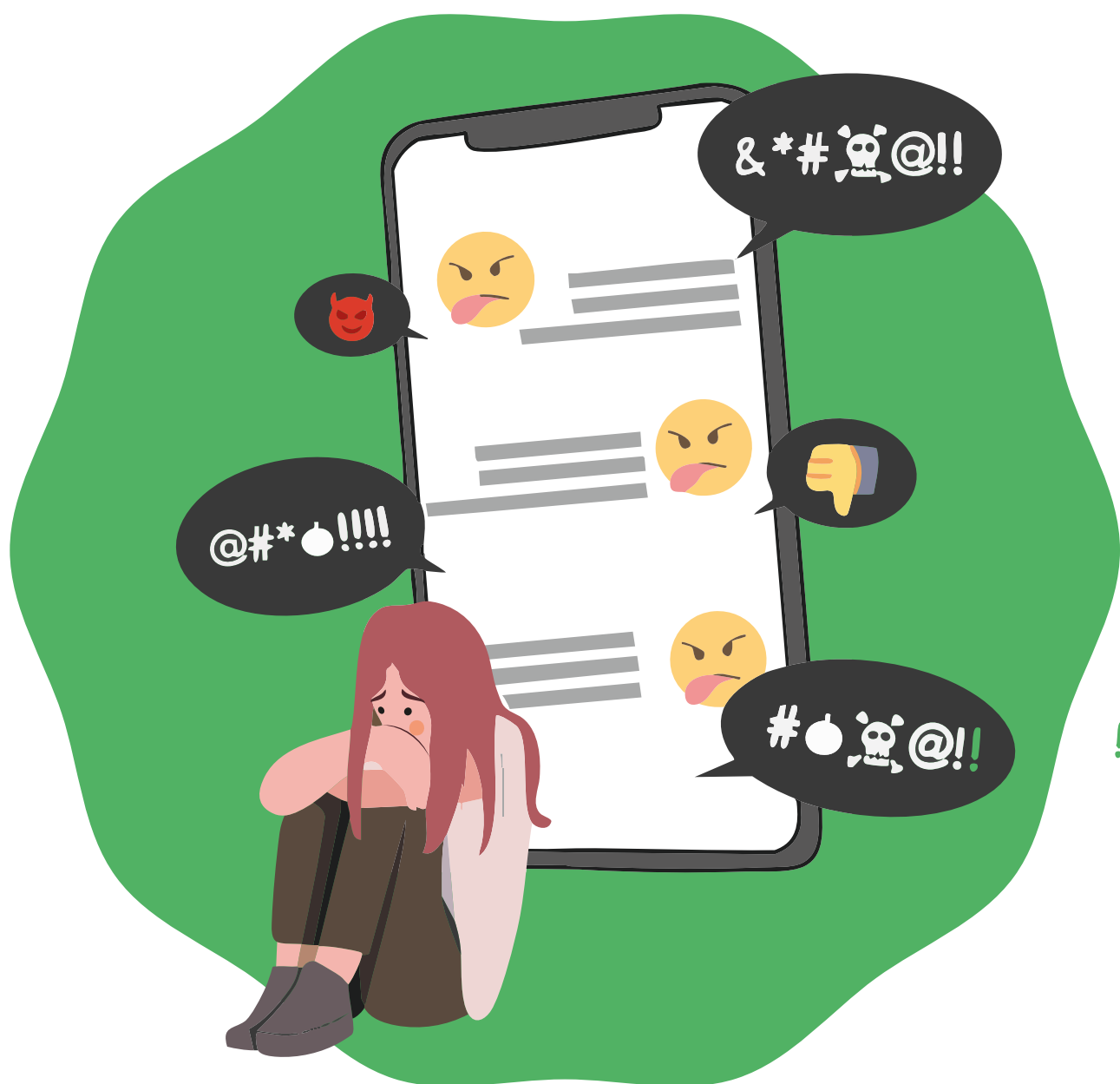


# Bullismo e Cyberbullismo

Comprendere, riflettere e agire

Guida per gli insegnanti



Istruzione Secondaria

# ÍNDICE

|                                                                                       |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1. Introduzione e obiettivi .....                                                     | 3  |
| 2. Punti chiave per l'insegnante .....                                                | 4  |
| 3. <b>Giorno 1</b>                                                                    |    |
| • Attività 1: Introduzione e presentazione .....                                      | 5  |
| • Attività 2: Giro di presentazione – Qualità positive .....                          | 7  |
| • Attività 3: Gioco di movimento – «Sì / No» .....                                    | 8  |
| • Attività 4: Dinamica video – «L'impatto delle parole» .....                         | 10 |
| • Attività 5: Biglietti di carta – Sentimenti durante il bullismo .....               | 12 |
| 4. <b>Giorno 2</b>                                                                    |    |
| • Attività 1: Cerchio di revisione e introduzione al cyberbullismo .....              | 14 |
| • Attività 2: Video – No Hate Speech + Dibattito .....                                | 15 |
| • Attività 3: Gioco – «Messaggi comuni» .....                                         | 16 |
| • Attività 4: Esercizio – «Passi silenziosi in avanti» .....                          | 18 |
| • Attività 5: Strategie contro il bullismo – Revisione delle norme della classe ..... | 20 |
| • Attività 6: Cerchio di chiusura – Biglietti di cura di sé .....                     | 22 |
| 5. <b>Attività complementari</b>                                                      |    |
| • Attività 1: La scatola dei messaggi anonimi .....                                   | 24 |
| • Attività 2: La rete della fiducia .....                                             | 25 |
| • <b>Materiali e risorse stampabili</b>                                               |    |
| ◦ Lista dei materiali per sessione .....                                              | 26 |
| ◦ <b>Giorno 1</b>                                                                     |    |
| ▪ Attività 3: Gioco di movimento – «Sì / No» .....                                    | 27 |
| ▪ Attività 5: Biglietti di carta – Sentimenti durante il bullismo .....               | 29 |
| ◦ <b>Giorno 2</b>                                                                     |    |
| ▪ Attività 3: Gioco – «Messaggi comuni» .....                                         | 38 |
| ▪ Attività 6: Cerchio di chiusura – Biglietti di cura di sé .....                     | 42 |

## INTRODUZIONE

Il **bullismo** è una forma di **violenza tra pari** caratterizzata dalla **ripetizione nel tempo**, un **squilibrio di potere** e l'**intenzione di causare danno**. Non si tratta di un conflitto isolato, ma di una dinamica in cui una o più persone esercitano potere su un'altra che ha difficoltà a difendersi.

Il bullismo può manifestarsi in diversi modi:

- **Fisico**: colpi, spinte.
- **Verbale**: insulti, prese in giro.
- **Sociale**: esclusione, pettegolezzi.
- **Digitale o cyberbullismo**: attraverso la tecnologia.

Nella **scuola secondaria**, gli studenti adolescenti stanno costruendo la propria identità e il proprio **senso di appartenenza al gruppo**. In questo contesto, il bullismo può avere conseguenze particolarmente gravi: **bassa autostima, problemi emotivi, ansia, assenteismo scolastico e persino depressione**. Il cyberbullismo amplifica questi rischi, poiché può avvenire in **qualsiasi momento**, in **forma anonima** e raggiungere un'**udienza molto più ampia**.

Il bullismo non colpisce solo la vittima, ma anche il **clima della classe**. Le **persone osservatrici** svolgono un ruolo cruciale: il loro **silenzio** può rafforzare il bullismo, mentre il loro supporto può trasformarsi in un **fattore di protezione**. Per questo motivo, è fondamentale che lo studente comprenda che **non esistono osservatori neutrali: tutte le persone influenzano la situazione**.

### Obiettivi

- **Comprendere** cos'è il bullismo e in cosa si differenzia da un normale conflitto.
- **Identificare i ruoli coinvolti**: persona aguzzina, persona vittima, seguaci, osservatori/trici e difensori/trici.
- **Riflettere sui sentimenti** di ogni ruolo per favorire l'empatia.
- **Conoscere i rischi e le caratteristiche del cyberbullismo**, nonché le strategie di prevenzione.
- **Promuovere la responsabilità digitale** e l'uso sicuro dei social network.
- **Dotare il gruppo di strategie pratiche** di azione per migliorare la convivenza.
- **Rafforzare un clima scolastico sicuro e rispettoso**.



**Le idee condivise in questo laboratorio sono suggerimenti su come utilizzare il materiale. Puoi adattarlo alle tue necessità: dividere il laboratorio in due parti, distribuirlo in più giorni o realizzarlo in un'unica sessione, a seconda di ciò che meglio si adatta ai tuoi studenti.**

Inoltre, i materiali possono essere utilizzati in formato stampato o digitale, in base a ciò che ti risulta più comodo.

### Linee guida chiave per l'insegnante

- **Preparare lo spazio:** organizzare le sedie in cerchio per favorire la partecipazione e l'uguaglianza.
- **Stabilire norme chiare:** **rispetto, ascolto attivo e riservatezza** durante le attività.
- **Facilitare senza giudicare:** guidare i dibattiti con domande aperte, favorendo la riflessione.
- **Equilibrare la partecipazione:** assicurarsi che tutte le persone partecipino, evitando di monopolizzare la parola.
- **Garantire la sicurezza emotiva:** utilizzare video, storie o marionette invece di esempi reali per evitare di esporre chiunque.
- **Rafforzare la ricerca di supporto:** spiegare che chiedere aiuto non è "fare la spia", ma una forma di protezione.
- **Connettere con la vita reale:** collegare i contenuti alle **esperienze quotidiane** degli studenti, sia a scuola che online.

### Parole chiave

- Regolazione emotiva
- Empatia attiva
- Dinamiche di gruppo
- Comunicazione non violenta
- Limiti personali
- Ascolto attivo
- Rispetto reciproco
- Fiducia
- Discriminazione
- Escludere / includere
- Gestione dei conflitti
- Intelligenza sociale
- Clima della classe
- Ruoli sociali
- Prevenzione del bullismo

### Risultati attesi del modulo 5

Al termine di questo modulo, si auspica che lo studente **prenda coscienza dell'impatto delle proprie azioni** sulla convivenza, **sviluppi strumenti per una gestione rispettosa dei conflitti** e comprenda il proprio ruolo nella **prevenzione del bullismo e dell'esclusione** in classe.

### 1.1.1 Obiettivi

1. Dare il benvenuto e spiegare la dinamica del laboratorio.
2. Creare un clima di fiducia e apertura.
3. Introdurre il tema del bullismo nella scuola secondaria.

#### Materiali

- ☐ Aula organizzata con sedie in cerchio
- ☐ (Opzionale) Lavagna/flipchart e pennarelli

### 1.1.2 Passi per facilitare l'attività:

1. **Formare il cerchio**
  - Posizionare tutte le sedie in cerchio, assicurandosi che **tutti gli studenti possano vedersi**.
2. **Spiegare la dinamica del laboratorio**
  - Indicare che ci saranno **attività, dibattiti, pause** e uno spazio per **domande o commenti**.
  - Rafforzare il concetto che si tratta di un **spazio sicuro** per condividere idee e opinioni, sempre partendo dal rispetto.
3. **Introdurre il tema**
  - Dire qualcosa come:
    - *"Oggi rifletteremo su come ci trattiamo in classe e su cosa significa il bullismo".*
4. **Porre la domanda iniziale**
  - "Cos'è il bullismo?"
  - Ascoltare e raccogliere alcune risposte spontanee degli studenti.
5. **Presentare la definizione di Olweus**
  - Spiegare:
    - *"Secondo Dan Olweus, il bullismo si verifica quando una persona subisce comportamenti negativi ripetuti nel tempo ed esiste un squilibrio di potere tra la persona vittima e la persona aguzzina"*



**Nota per l'insegnante:**

- Mantenere la spiegazione breve e semplice per poter passare rapidamente alla partecipazione degli studenti.
- Convalidare le prime risposte, anche se non sono del tutto esatte: servono come punto di partenza.
- Se sorgono dubbi sulla definizione, ricordare che si approfondirà più avanti in altre attività.

# A2

## Attività 2: Giro di presentazione – Qualità positive (Circa 10 minuti) Adattare in base al numero di studenti

### 1.2.1 Obiettivi

1. Incoraggiare l'integrazione e la partecipazione fin dall'inizio.
2. Riconoscere e valorizzare le qualità personali positive.
3. Creare un clima di fiducia che faciliti la discussione su temi sensibili come il bullismo.

#### Materiali

- ☐ Aula organizzata con sedie in cerchio

### 1.2.2 Passi per facilitare l'attività:

1. **Spiegare le istruzioni:** *"Ora ci presenteremo in modo speciale. Ogni persona dirà il proprio nome e una qualità positiva che ritiene di avere. Può essere qualcosa in cui si è bravi, una caratteristica della propria personalità o qualcosa che le piace di sé stessa".*
2. **Fornire esempi:** *"Sono Marta e sono una buona amica", «Sono Alex e disegno molto bene".*
3. **Modellare la dinamica:** Iniziare come insegnante dando l'esempio, condividendo il **nome e una qualità positiva reale**.
4. **Realizzare il giro completo:** Il turno prosegue lungo il cerchio finché tutte le persone si sono presentate.
5. **Opzionale – Variante di rinforzo:** Dopo ogni intervento, il gruppo può rispondere con un semplice gesto di riconoscimento (un breve applauso, un pollice in su o un sorriso).



#### Nota per l'insegnante:

- Incoraggiare gli studenti a essere concreti e autentici nell'esprimere le proprie qualità.
- Se qualcuno si sente a disagio o non sa cosa dire, suggerire esempi semplici o dare tempo per pensare.
- Rafforzare l'importanza di **rispettare e ascoltare** ogni intervento, senza prese in giro o interruzioni.

# A3 Attività 3: Gioco di movimento – «Sì / No» (Circa 15 minuti) Adattare in base alle dimensioni e all'energia del gruppo

## 1.3.1 Obiettivi

1. Esplorare opinioni e atteggiamenti nei confronti del bullismo.
2. Incoraggiare la **riflessione di gruppo** in modo breve e dinamico.
3. Identificare percezioni comuni all'interno del gruppo sul bullismo.

### Materiali

- ☐ Cartello grande con «Sì»
- ☐ Cartello grande con «NO»
- ☐ Spazio ampio nell'aula per muoversi con libertà

## 1.3.2 Passi per facilitare l'attività:

1. **Preparare lo spazio**
  - Posizionare il cartello «Sì» a un'estremità dell'aula e quello «NO» all'estremità opposta.
  - Spiegare che verranno lette delle affermazioni relative al bullismo e che ogni studente dovrà posizionarsi dal lato che **meglio riflette la propria opinione**.
  - **Spiegare le istruzioni:**
    - Chiarire che
      - *«Non esistono risposte giuste o sbagliate. Vogliamo vedere cosa pensiamo e cosa sentiamo. Dopo ogni affermazione parleremo brevemente».*
2. **Presentare le affermazioni al gruppo**
  - Leggere ogni affermazione a voce alta e lasciare che gli studenti si posizionino nel lato corrispondente.

### 01 «Se vedo che qualcuno viene bullizzato, preferisco allontanarmi».

- Perché sì o perché no?
- È perché si ha paura di essere bullizzati a propria volta?
- Come potresti proteggerti senza metterti in pericolo?

### 02 «Ho paura di essere bullizzato se aiuto qualcuno»

Spiegare che questa paura è **comune**, **ma che chiedere aiuto non significa esporsi**: cercare supporto funziona.

### 03 «Se qualcuno viene bullizzato e lo racconta a un adulto, è una spia»

Spiegare la differenza

- **Fare la spia** è quando non c'è un danno reale
- **Chiedere aiuto** è quando qualcuno soffre e ha bisogno di supporto.

### 04 «Parlerei con la mia famiglia o con i miei insegnanti se mi sentissi a disagio o maltrattato in classe».

Rafforzare quanto sia importante parlare delle preoccupazioni: il bullismo può influire sulla salute.

- *Con chi altro potresti parlare se non puoi farlo con la famiglia o con i professori?*

- **Domanda opzionale:** «Ho visto personalmente qualcuno nella mia classe essere preso in giro o escluso costantemente».
- **Normalizzare:** la maggior parte risponderà di sì, il che dimostra che **il bullismo riguarda tutti noi**.

**3. Breve dialogo:**

- Dopo ogni affermazione, invitare 2-3 studenti a spiegare perché hanno scelto «Sì» o «NO».
- Mantenere gli interventi brevi.

**4. Chiusura dell'attività:**

- Riassumere con un'idea chiave:

***«Il bullismo non è un problema isolato: ci riguarda come gruppo. Queste affermazioni ci mostrano che tutti abbiamo pensieri e paure su questo tema e che vale la pena parlarne».***

**Nota per l'insegnante:**

- Osservare con attenzione per evitare che le risposte generino prese in giro; intervenire rapidamente se accade.
- Mantenere l'attività dinamica: l'esplorazione approfondita avverrà in seguito.
- Utilizzare questo esercizio come un primo "termometro" per conoscere le percezioni del gruppo.

# A4 Attività A4 - Dinamica video «L'impatto delle parole»

(Circa 15 minuti)

## 1.4.1 Obiettivi

1. Riflettere su come le **parole e le etichette** influenzano le persone.
2. Comprendere l'impatto emotivo del bullismo attraverso un supporto visivo.
3. Generare empatia verso chi subisce situazioni di molestia.

### Materiali

- ☐ Proiettore o schermo con audio.
- ☐ Accesso a Internet per riprodurre il video (YouTube - «The Impact of Words»).
- ☐ Lavagna/flipchart per annotare le idee chiave.

## 1.4.2 Passi per facilitare l'attività:

### 1. Introdurre il video

- Dire al gruppo:
  - *«Vedremo un video che mostra come una ragazza inizi a ricevere insulti e prese in giro da parte dei suoi compagni e compagne. Prestiamo attenzione alle parole utilizzate e a ciò che provocano in lei.»*



È disponibile anche nella presentazione PowerPoint. Sotto è incluso il link diretto.

Clicca qui! <https://www.youtube.com/watch?v=3Jl4KgRLfE>

### 2. Visione (3-4 min)

- Riprodurre il video completo in classe.
  - Chiedere agli alunni di osservare specialmente come cambiano l'espressione e lo stato d'animo della protagonista.

### 3. Reazione iniziale (3-4 min)

- Chiedere al gruppo:
  - *«Cosa ha attirato la vostra attenzione sul modo in cui hanno trattato la ragazza?»*
  - *«Quali parole le hanno detto e che effetto hanno avuto su di lei?»*
  - *«Come pensate che si senta?»*

### 4. Dibattito guidato (7-8 min)

- Condurre la riflessione con domande come:
  - *«Perché le parole possono far male tanto quanto un colpo?»*
  - *«Avete visto o vissuto qualcosa di simile?»*
  - *«Che responsabilità hanno coloro che osservano senza intervenire?»*
- Annotare sulla lavagna parole chiave come: dolore, tristezza, solitudine, autostima, indifferenza, sostegno, rispetto.

#### 5. Chiusura dell'attività (2-3 min)

- Riassumere con un'idea chiave:
  - *«Il bullismo non si manifesta sempre con litigi o spinte. Molte volte avviene attraverso parole, insulti o etichette che feriscono e lasciano il segno. Ogni parola che diciamo può distruggere o sostenere: siamo responsabili dell'effetto che hanno sugli altri.»*

#### Nota per i docenti:

- **Osservare le reazioni:** l'attività può risvegliare esperienze personali negli alunni.
- Rafforzare l'importanza di **nominare il positivo**, non solo di individuare il negativo.
- Se emerge un caso reale nel gruppo, **non affrontarlo in pubblico**: riconoscerlo e fare un seguito in forma individuale.

# A5

## Attività 5: Carte di carta – Sentimenti durante il bullismo

(Circa 25-30 minuti) Adattare a seconda del numero di studenti e della profondità della discussione.

### 1.5.1 Obiettivi

1. Mettersi nei panni delle diverse persone coinvolte in una situazione di bullismo.
2. Esplorare i **sentimenti, pensieri e prospettive** di ogni ruolo.
3. Riflettere sulle **conseguenze del bullismo** e sulle possibili forme per trovare soluzioni.

#### Materiali

- ☐ Carte con diversi ruoli scritti (vittima, aggressore, sostenitore, osservatore, docente, famiglia, ecc.)
- ☐ Spazio ampio in aula per formare un cerchio e posizionare le carte a terra.

### 1.5.2 Passaggi per facilitare l'attività

1. Preparare lo spazio
  - Posizionare le carte dei ruoli a terra, **dentro un cerchio** formato da sedie o dagli alunni in piedi intorno.
  - Chiedere al gruppo di posizionarsi **intorno alle carte**, osservando tutti i ruoli possibili.
2. Assumere i ruoli
  - Spiegare la dinamica:
    - *«Una alla volta, ogni persona sceglierà una carta, si posizionerà sopra di essa e dirà una breve frase dalla prospettiva di quel ruolo, esprimendo ciò che quella persona potrebbe sentire o pensare in una situazione di bullismo.»*
  - Iniziare come docente per dare l'esempio. Per esempio:
    - **Vittima:** «Non voglio tornare a scuola.»
    - **Madre/padre della vittima:** «Cosa sta succedendo a mio figlio/a?»
    - **Aggressore:** «Mi diverte prenderti in giro con gli altri.»
    - **Osservatore:** «Spero di non essere la prossima persona...»
3. Cierre simbólico del rol
  - Quando tutte le persone hanno partecipato, guidare il gesto di **«togliersi il ruolo»**:
    - *«Immaginate di indossare una tuta da imbianchino con una cerniera. Abbassate la cerniera dalla testa ai piedi e scuotete braccia e gambe per lasciare andare il personaggio.»*
  - Questo gesto aiuta a lasciarsi alle spalle il ruolo assunto e tornare a una posizione neutrale.



4. Dibattito in grande gruppo: Guidare un dialogo di gruppo con le seguenti riflessioni

**Se togliamo la carta della vittima**

(«ha lasciato la scuola»)

*Cosa succederà?*



L'aggressore probabilmente cercherà un'altra vittima, perché la radice del problema è nella sua condotta, non nella persona colpita.

**Se togliamo la carta dell'aggressore**

«ha lasciato la classe»

*Cosa succederà?*



La situazione può calmarsi, anche se è possibile che appaia un'altra persona con condotte di bullismo.

- *Cosa impedisce alle persone coinvolte di cercare soluzioni?*
- *Quali sentimenti sono presenti in ogni ruolo?*
- *Chi potrebbe contribuire alla soluzione e in che modo?*
- *Cosa ti aspetti dai docenti? E cosa si aspettano i docenti da te?*
- *Quali altri sistemi di supporto potrebbero intervenire?* (servizi di orientamento, assistenza sociale scolastica, famiglie delle persone coinvolte, ecc.)

5. Prospettiva verso la sessione successiva

- Connettersi con ciò che verrà in seguito:
  - *«Oggi abbiamo visto come si sentono e cosa pensano le diverse persone coinvolte in una situazione di bullismo. Nella prossima sessione parleremo di un altro tipo di bullismo: il cyberbullismo, che avviene attraverso i telefoni cellulari e Internet.»*

**Nota per i docenti:**

- Vigilare affinché l'alunno non utilizzi frasi reali o offensive; guidare verso **espressioni generali** che aiutino a comprendere il ruolo.
- Assicurarsi che **tutti i ruoli** siano rappresentati almeno una volta.
- Rafforzare il fatto che **non ci sono ruoli "buoni" o "cattivi"**: tutti rappresentano posizioni reali ed è necessario comprenderle per poter intervenire.
- Il gesto di **«togliersi il ruolo»** è fondamentale affinché l'alunno non rimanga emotivamente legato al ruolo assunto.

# A1

## Giorno 2: Cyberbullismo, coraggio civico e strategie contro il bullismo

**Attività 1: Cerchio di revisione e introduzione al cyberbullismo** (Circa 10-15 minuti) Adattare al tempo e all'energia del gruppo.

### 2.1.1 Obiettivi

1. Ricordare quanto appreso nel Giorno 1 sul bullismo.
2. Rinforzare i **ruoli coinvolti** (aggressore, vittima, sostenitori, osservatori, classe).
3. Introdurre il tema del **cyberbullismo**.

#### Materiali

- ☐ Sedie disposte in cerchio
- ☐ (Opzionale) Lavagna o flipchart

### 2.1.2 Passaggi per facilitare l'attività

1. **Organizzare le sedie**
  - Disporre tutte le sedie in cerchio, in modo che **tutte le persone possano guardarsi in faccia**.
2. **Verificare le presenze e fare un ripasso**
  - Chiedere se qualcuno era assente nella sessione precedente e permettere ai compagni di riassumere gli **aspetti più importanti del Giorno 1** (storia di Kim, ruoli, emozioni, conseguenze).
3. **Porre domande guida**
  - *«Cos'è il bullismo?»*
  - *«Cosa abbiamo imparato sui diversi ruoli nel bullismo?»*
  - *«Cosa succede all'intero gruppo classe in una situazione di bullismo?»*
4. **Raccogliere parole chiave**
  - Annotare sulla lavagna le idee che emergono, per esempio: **paura, solitudine, potere, indifferenza, sostegno, responsabilità**.
5. **Introdurre il tema del Giorno 2**
  - Dire:
    - *«Oggi analizzeremo un altro tipo di bullismo: quello che avviene attraverso Internet e i telefoni cellulari, il cyberbullismo. Vedremo cosa lo rende diverso e cosa possiamo fare per fermarlo.»*

#### Nota per i docenti:

- **Mantenere il ripasso breve:** l'obiettivo non è ripetere tutto, ma collegare quanto appreso nel Giorno 1 con il nuovo tema.
- **Mantenere la revisione dinamica:** è sufficiente che parlino 5-6 studenti per attivare la memoria collettiva.
- **Non correggere le risposte immediatamente;** utilizzarle come punto di partenza per approfondire in seguito.
- Rafforzare l'idea che il bullismo e il cyberbullismo non avvengono in modo isolato: **coinvolgono sempre il gruppo classe**.
- Se il gruppo tace, ricordare brevemente la storia di Kim o menzionare esempi del giorno precedente per riattivare la memoria.

# A2

## Attività 2: Video – No Hate Speech + Dibattito

(Circa 15-20 minuti) Adattare al tempo e all'energia del gruppo.

### 2.2.1 Obiettivi

1. Comprendere cos'è il **cyberbullismo** e quali sono le sue caratteristiche.
2. Differenziarlo dal bullismo faccia a faccia e dal **discorso d'odio**.
3. Prendere coscienza delle sue conseguenze legali ed emotive.

#### Materiali

- ☐ Proiettore o schermo con audio e Internet
- ☐ Lavagna o flipchart

### 2.2.2 Passaggi per facilitare l'attività

1. **Introdurre il video**
  - Spiegare che vedranno un breve video sul cyberbullismo (No Hate Speech). Dire:
    - *«Questo video mostra come un messaggio su Internet possa trasformarsi in odio e causare un grande danno.»*
2. **Visione del video**
  - Dopo la visione, chiedere agli alunni di prestare attenzione a come si sentono mentre lo guardano.
3. **Aprire il dibattito con domande**
  - *«Quali sono le differenze tra il bullismo faccia a faccia e il cyberbullismo?»*
  - *«Quali caratteristiche rendono il cyberbullismo più pericoloso?»*
  - Rafforzare idee chiave come: **anonimato**, **portata**, **disponibilità 24/7**, **permanenza dei messaggi** e **facilità di diffusione**.
4. Spiegare che il **discorso d'odio** si riferisce a messaggi rivolti a interi gruppi, basati su pregiudizi.
5. Rafforzare il messaggio principale: *«Il cyberbullismo non è un gioco né un piccolo errore. È un reato che può avere conseguenze gravi. Per questo è importante parlarne con una persona di fiducia e conservare le prove.»*

Il video è disponibile anche nella presentazione PowerPoint. Sotto è incluso il link diretto.

<https://www.youtube.com/watch?v=nc-mR8gH8PU>



Clicca qui!

#### Nota per i docenti:

- Assicurarsi che i commenti **non derivino in esperienze troppo personali**; mantenere il focus sulla comprensione del fenomeno.
- Chiedere agli alunni di annotare una parola che descriva come si sentono durante il video; questo aiuta a dinamizzare il dibattito.
- Essere pronti a definire brevemente il **discorso d'odio**, poiché può essere un concetto nuovo per molti.
- Segnare un limite chiaro: non si tratta di dibattere di politica o religione, ma di capire come funziona l'odio nei social network.
- Se appare una risata nervosa, spiegare che è una reazione normale davanti a temi scomodi, ma chiedere rispetto: *«Ridere non significa che non importi; a volte è un modo di elaborare emozioni difficili.»*

# A3

## A3 Attività 3: Gioco – «Messaggi comuni» (Circa 20-25 minuti) Include riflessione

### 2.3.1 Obiettivi

1. Sperimentare l'impatto dei **messaggi digitali**.
2. Riflettere su come i messaggi anonimi e quelli di conoscenti influenzino in modo diverso.
3. Prendere coscienza del fatto che il gruppo ha il **potere di ferire o di proteggere**.

#### Materiali

- ☐ Bambola o peluche
- ☐ Carte laminate con messaggi del cellulare (negativi e positivi)
- ☐ Spazio in cerchio con sedie

### 2.3.2 Passaggi per facilitare l'attività

1. **Preparare lo spazio**
  - Disporre le sedie in cerchio e posizionare la bambola al centro.
2. Spiegare la dinamica
  - *«Questa bambola rappresenta una persona reale che è sola, triste e inizia a ricevere messaggi sul suo telefono.»*
3. **Distribuire le carte dei messaggi:** Chiedere agli alunni di leggerle prima in silenzio per familiarizzare con esse.
4. **Giro di messaggi negativi:** Ogni studente legge a voce alta, a turno, un messaggio negativo rivolto alla bambola.
5. Pausa e riflessione. Chiedere:
  - *«Come credi che si sentirebbe la bambola nel ricevere questi messaggi?»*
  - *«È diverso se il messaggio viene da qualcuno di conosciuto o è anonimo?»*
6. **Spiegazione**
  - Segnalare che i messaggi digitali possono essere **salvati, inoltrati e diffusi rapidamente**.
  - Chiarire che, **legalmente**, possono essere considerati insulti, diffamazione, minacce o violazioni dei diritti d'immagine.
7. **Giro di messaggi positivi:** Chiedere a ogni studente di condividere un **messaggio positivo** rivolto alla bambola (per esempio: «Sei importante», «Puoi contare su di me»).
8. Riflessione di gruppo finale
  - *«Come ti sei sentito nel leggere messaggi negativi? E nel leggere messaggi positivi?»*
  - *«Proprio come su Internet, possiamo scegliere: le nostre parole possono distruggere o aiutare.»*

La tua  
opinione è  
importante.

Hai una  
forza  
incredibile.

Non lasciare  
che nessuno  
spenga la tua  
luce.

### Nota per i docenti:

- Non permettere agli alunni di inventare messaggi reali del gruppo; utilizzare solo le **carte** **preparate**.
- **Mai posizionare uno studente al centro**: la bambola simboleggia la vittima per proteggere emotivamente il gruppo.
- Leggere il primo messaggio negativo come docente per modellare il tono e marcare la **serietà dell'attività**.
- Se il gruppo la prende sul ridere, fare una pausa e chiedere:
  - *«Perché credi che alcune persone non si rendano conto del danno delle loro parole?»*
- Ricordare che anche i **messaggi positivi** circolano e sono molto potenti; questo evita di concentrarsi solo sul negativo.
- Avere carte aggiuntive pronte; se il gruppo è grande, assicurarsi che tutti partecipino.
- Dopo il giro positivo, favorire la riflessione:
  - *«Che differenza noti ora nell'ambiente dell'aula?»*

# A4

## Attività 4: Esercizio – «Passi silenziosi in avanti»

(Circa 15-20 minuti)

### 2.4.1 Obiettivi

1. Rendere visibile la frequenza del bullismo e del sostegno.
2. Favorire l'empatia e la riflessione sul clima della classe.

#### Materiali

- ☐ Spazio ampio affinché il gruppo possa formare un grande cerchio.

### 2.4.2 Passaggi per facilitare l'attività

1. **Formare il cerchio:** La classe forma un grande cerchio.
2. Spiegare la dinamica
  - *«Leggerò una serie di frasi. Se qualche volta l'hai visto o l'hai vissuto in prima persona, fai un passo in avanti in completo silenzio.»*
3. **Primo giro – esperienze negative**
  - Esempi: vedere colpi, insulti, esclusione, minacce, spinte, pettegolezzi.
4. **Secondo giro – esperienze positive**
  - Esempi: ricevere aiuto, sostegno negli studi, difendere un'ingiustizia, ricevere un complimento, qualcuno che si fida di te.
5. **Tornare al grande cerchio:** Dopo ogni giro, tornare alla posizione iniziale nel cerchio.
6. Dibattito di gruppo
  - *«Cosa avete osservato?»*
  - *«Com'è il clima nella nostra classe?»*
  - *«Cosa possiamo migliorare per sentirci più sicuri e sostenuti?»*

### **Nota per i docenti:**

- **Rafforzare il fatto che nessuno è solo:** l'esercizio mostra che quasi tutte le persone hanno visto o vissuto queste situazioni.
- Insistere sul fatto che l'attività deve svolgersi in **silenzio assoluto**; le parole o le risate rompono l'impatto.
- Se sorge disagio, ricordare che nessuno deve dare spiegazioni: il passo in avanti parla da sé.
- **Partecipare come docente** posizionandosi anch'egli nel cerchio; questo genera fiducia e mostra che tutte le persone sono coinvolte.
- **Dopo il giro negativo, fare una breve pausa prima di iniziare quello positivo per "resettare" l'ambiente.**
- Rafforzare il fatto che l'obiettivo non è indicare colpevoli, ma riconoscere che molte persone sono passate per queste situazioni.
- In fase di chiusura, evitare di soffermarsi solo sul negativo: equilibrare evidenziando i passi in avanti fatti nelle **esperienze di sostegno**.

# A5 Attività 5: Strategie contro il bullismo – Revisione delle norme della classe

(Circa 10-15 minuti)

## 2.5.1 Obiettivi

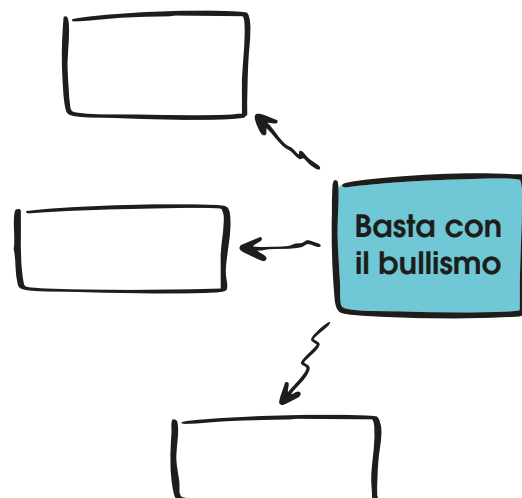
1. Identificare strategie per prevenire e fermare il **bullismo e il cyberbullismo**.
2. Revisionare le norme esistenti e rinforzarle con misure specifiche contro il bullismo.
3. Incoraggiare la **responsabilità collettiva** per mantenere un ambiente sicuro e rispettoso.

### Materiali

- ☐ Lavagna o flipchart
- ☐ Pennarelli

## 2.5.2 Passaggi per facilitare l'attività

1. Introduzione
  - «Abbiamo già parlato del bullismo e del cyberbullismo e abbiamo visto come influenzano le persone. Ora pensiamo insieme: cosa possiamo fare come classe per evitare che ciò accada o per fermarlo se succede?»
2. Brainstorming: cosa fare se qualcuno si sente maltrattato?
  - Difendere la persona che viene bullizzata.
  - Parlare con un adulto di fiducia.
  - Non inoltrare messaggi dannosi.
  - Accompagnare la vittima e mostrare sostegno.
  - Parlare con chi sostiene o con l'aggressore, quando è sicuro farlo.
  - Intervenire e dire "STOP".
  - Documentare gli incidenti (screenshot).
3. Dare priorità alle proposte con il gruppo:
  - Ciò che ogni persona può fare individualmente.
  - Ciò che la classe può fare come **gruppo**.
  - Ciò che si deve fare su **Internet**.
4. Elaborare un "patto" o lista di conclusioni
  - Verificare se la classe ha già delle norme stabilite e confrontarle con le nuove idee.
  - Chiedere: «Le nostre norme attuali sono sufficienti per prevenire il bullismo e il cyberbullismo? Cosa dovremmo aggiungere?»
5. Chiusura riflessiva
  - «Il bullismo non è solo un problema di una persona, ma una sfida per tutti. Come classe, possiamo assumere la responsabilità di proteggerci e sostenerci a vicenda.»





#### Nota per i docenti

- Se il tempo lo permette, trasformare il risultato in un **murales** da esporre in aula.
- Iniziare chiedendo quali norme esistono già per riconoscere ciò che già funziona.
- Evitare di trasformare l'attività in un discorso moraleggiante: guidare il gruppo a proporre **strategie realistiche e applicabili**.
- Incoraggiare gli alunni a formulare le strategie con le proprie parole (non in linguaggio adulto).
- Se emergono molte idee, organizzarle in tre colonne: **individuale - gruppo - online**.
- Rafforzare il fatto che non sempre è necessario affrontare direttamente l'aggressore: chiedere aiuto è una strategia valida.

# A6

## Attività 6: Cerchio di chiusura – Carte di cura di sé

(Circa 10-15 minuti) Adattare secondo il tempo disponibile.

### 2.6.1 Obiettivi

1. Chiudere il modulo con un'esperienza positiva di **riconoscimento reciproco**.
2. Rafforzare un clima di fiducia, cura e sostegno di gruppo.
3. Promuovere l'**autostima** e l'empatia attraverso messaggi positivi.

#### Materiali

- ☐ Una carta circolare o carta di cura di sé per studente
- ☐ Pennarelli colorati
- ☐ (Opzionale) Nastro adesivo per appendere le carte alla parete

### 2.6.2 Passaggi per facilitare l'attività

1. **Preparazione:** Consegnare a ogni studente una carta. Chiedere di scrivere il proprio nome con chiarezza al centro.
2. **Scrivere un messaggio personale:** Indicare di scrivere un messaggio di cura di sé o un promemoria positivo.
  - Esempi: «Sono forte», «Ho coraggio», «Posso farcela».
  - (Facoltativo) Incoraggiare i bambini a decorare il biglietto con colori o simboli.
3. **Giro di complimenti**
  - Gli alunni si muovono per l'aula **passandosi le carte di mano in mano**.
  - Ogni persona scrive un **messaggio positivo** sulla carta di un altro.
  - Assicurarsi che **tutte le persone ricevano almeno un messaggio** da ogni compagno/a.
4. **Lettura personale**
  - Al termine, ogni studente prende la propria carta e legge i messaggi in silenzio.
5. **Chiusura breve**
  - Ogni studente può **condividere la propria carta** con il gruppo o conservarla come ricordo personale.
6. **Chiusura con rinforzo verbale**
  - «*Oggi abbiamo visto che le parole possono ferire, ma possono anche curare. Usiamo questo potere per sostenerci e creare un clima di rispetto.*»



### Nota per i docenti

- Ricordare che questo esercizio **non è un'opera artistica**, ma un simbolo personale.
- Tenere pronti esempi di messaggi di cura di sé per ispirare il gruppo.
- Se uno studente non vuole scrivere di se stesso, può scrivere una frase positiva generale.
- Assicurarsi che i messaggi siano **rispettosi e sinceri**, senza scherzi o ironia.
- Suggestire di conservare la carta nell'astuccio o nell'agenda per consultarla nei momenti difficili.
- Finalizzare ringraziando per la partecipazione:
  - *«Tutti abbiamo il diritto di sentirci valorizzati. Il rispetto inizia da se stessi e si moltiplica quando lo condividiamo con gli altri.»*

## 3.1.1 Obiettivi

1. Offrire uno spazio sicuro per esprimere emozioni ed esperienze senza timore di essere giudicati.
2. Incoraggiare l'empatia e il rispetto per la privacy dei compagni.
3. Identificare preoccupazioni comuni all'interno del gruppo.

## Materiali

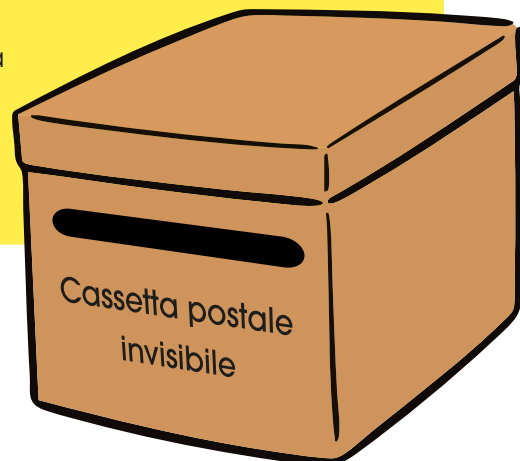
- ☐ Scatola o cassetta delle lettere decorata (fisica o virtuale)
- ☐ Pezzetti di carta
- ☐ Matite o penne

## 3.1.2 Passaggi per facilitare l'attività

1. Posizionare la scatola in un luogo visibile e accessibile dell'aula.
2. Spiegare l'uso: Chiarire che chiunque può usarla in modo anonimo per lasciare messaggi su come si sente, qualcosa di ingiusto che ha visto, chiedere consiglio o condividere un messaggio positivo.
3. Riservare un momento in classe affinché tutte le persone scrivano qualcosa (reale o inventato) e lo inseriscano nella scatola.
4. Aprire alcuni messaggi a caso e leggerli a voce alta, senza identificare chi li ha scritti.
5. Breve riflessione
  - «Cosa possiamo imparare da questi messaggi?»
  - «Quali cose dovremmo migliorare come gruppo?»
6. **Chiusura:** Sottolineare che questo spazio è pensato per sostenere e migliorare la convivenza.

## Nota per i docenti:

- **Mantenere sempre l'anonimato:** non cercare di indovinare chi ha scritto ogni messaggio.
- Utilizzare i messaggi come punto di partenza per la **riflessione di gruppo**, non per accuse.
- Se compaiono messaggi gravi (violenza, minacce, esclusione esplicita), affrontarli con serietà e **in forma privata**, fuori dal gruppo.
- Rafforzare l'idea che chiedere aiuto non significa "fare la spia", ma cercare soluzioni.
- La scatola può essere mantenuta come strumento permanente durante l'anno e revisionata settimanalmente.



# AC2

## Attività 2: La rete della fiducia (Circa 15-20 minuti)

### 3.2.1 Obiettivi

1. Visualizzare l'importanza dell'unità del gruppo.
2. Rafforzare l'idea che la classe è più forte quando agisce unita.
3. Incoraggiare la fiducia, il rispetto e la cooperazione tra compagni.

#### Materiali

- ☐ Un gomitolo di lana o corda
- ☐ Spazio sufficiente affinché il gruppo formi un cerchio

### 3.2.2 Passaggi per facilitare l'attività

1. Chiedere al gruppo di sedersi o stare in piedi in cerchio.
2. Tenere l'estremità del filo e dire una **qualità positiva** o un **messaggio di sostegno** a un compagno/a.
3. Lanciare il gomitolo a quella persona **senza lasciare l'estremità del filo**.
4. La persona che riceve il gomitolo ripete la dinamica: dice qualcosa di positivo a un'altra persona e lancia il filo, tenendo la sua parte di corda.
5. Il processo continua finché tutte le persone hanno partecipato e si forma una rete visibile al centro.
6. Chiedere di tirare il filo contemporaneamente per sentire la forza della rete.
7. Chiedere a una persona di lasciare il suo filo e riflettere su come la struttura si indebolisce.
8. Chiudere l'attività sottolineando che ogni persona è importante affinché il gruppo rimanga forte e protetto.

#### Nota per i docenti:

- Incoraggiare i messaggi affinché siano **positivi, sinceri e concreti** (senza scherzi o commenti ambigui).
- Se qualcuno non sa cosa dire, suggerire esempi come: «Mi piace come mi aiuti in classe» o «Sei una persona di cui posso fidarmi».
- Partecipare attivamente alla dinamica per modellare il tono positivo.
- Mantenere il gomitolo come simbolo e ripetere l'attività più avanti per confrontare come si è evoluta la fiducia del gruppo.
- Rafforzare l'idea che ogni filo rappresenta una connessione reale: quando qualcuno manca o non si sente sostenuto, l'intera rete perde forza.

## Lista dei materiali per attività

### Giorno 1. Bullismo in generale

#### 1.1 Introduzione e presentazione

- ☐ Aula organizzata con sedie in cerchio
- ☐ (Opzionale) Lavagna/flipchart e pennarelli

#### 1.2 Giro di presentazione – Qualità positive

- ☐ Aula organizzata con sedie in cerchio

#### 1.3 Gioco di movimento – «Sì / No»

- ☐ Cartello grande con «Sì»
- ☐ Cartello grande con «NO»
- ☐ Spazio ampio nell'aula per muoversi

#### 1.4 Attività video – «L'impatto delle parole»

- ☐ Proiettore o schermo con audio
- ☐ Accesso a Internet per riprodurre il video (YouTube - «The Impact of Words»)
- ☐ Lavagna/flipchart per annotare le idee chiave

#### 1.5 1.5 Biglietti di carta – Sentimenti durante il bullismo

- ☐ Biglietti con ruoli scritti (vittima, persona aguzzina, seguace, osservatore/trice, insegnante, famiglia, etc.)
- ☐ Spazio ampio per formare un cerchio e posizionare i biglietti sul pavimento

### Giorno 2. Cyberbullismo e strategie di supporto

#### 2.1 Cerchio di revisione – Ricordando il giorno precedente

- ☐ Aula con sedie in cerchio
- ☐ (Opzionale) Lavagna/flipchart e pennarelli

#### 2.2 Video – No Hate Speech + Dibattito

- ☐ Proiettore o schermo con audio
- ☐ Accesso a Internet per riprodurre il video No Hate Speech
- ☐ Lavagna/flipchart per raccogliere le idee chiave

#### 2.3 Gioco – «Messaggi comuni»

- ☐ Puppazzo o peluche
- ☐ Biglietti plastificati con messaggi telefonici (negativi e positivi)
- ☐ Spazio con sedie in cerchio

#### 2.4 Esercizio – «Passi silenziosi in avanti»

- ☐ Spazio ampio affinché il gruppo formi un grande cerchio

#### 2.5 Strategie contro il bullismo – Revisione delle norme della classe

- ☐ Lavagna/flipchart e pennarelli

#### 2.6 Cerchio di chiusura – Biglietti di cura di sé

- ☐ Biglietti circolari o di cura di sé (uno per studente)
- ☐ Pennarelli colorati
- ☐ (Opzionale) Nastro adesivo per appendere i biglietti

### Attività complementari

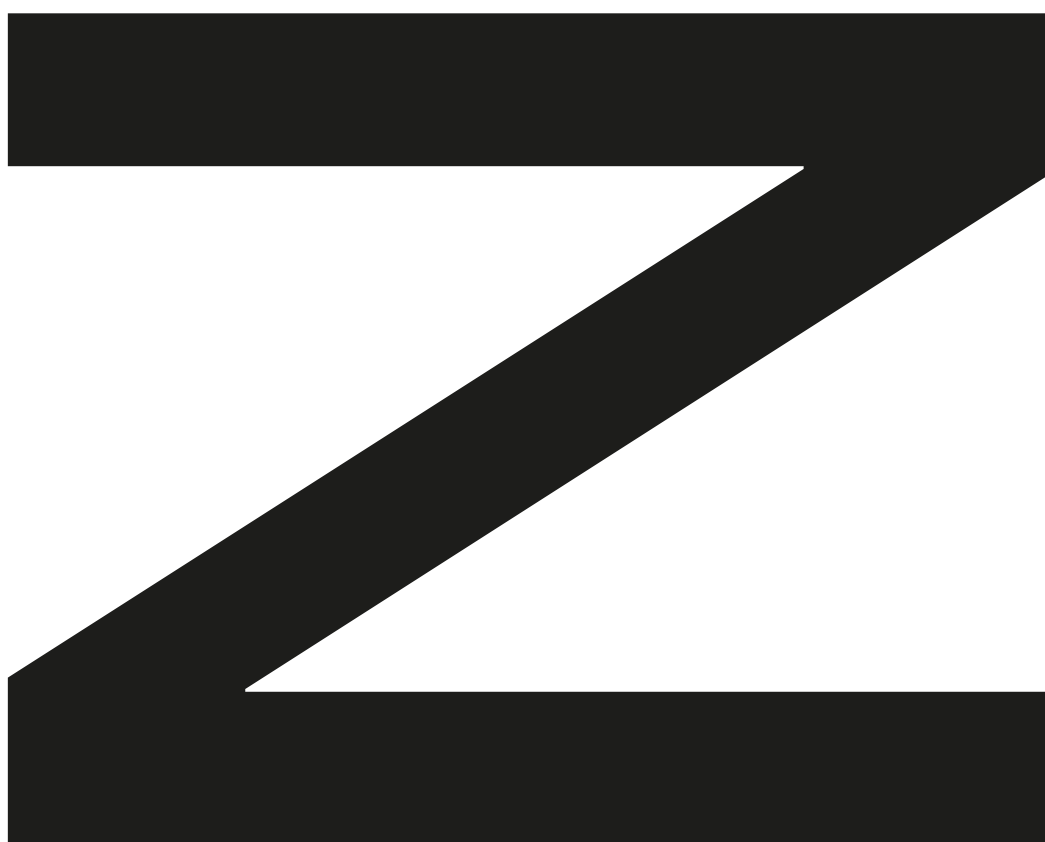
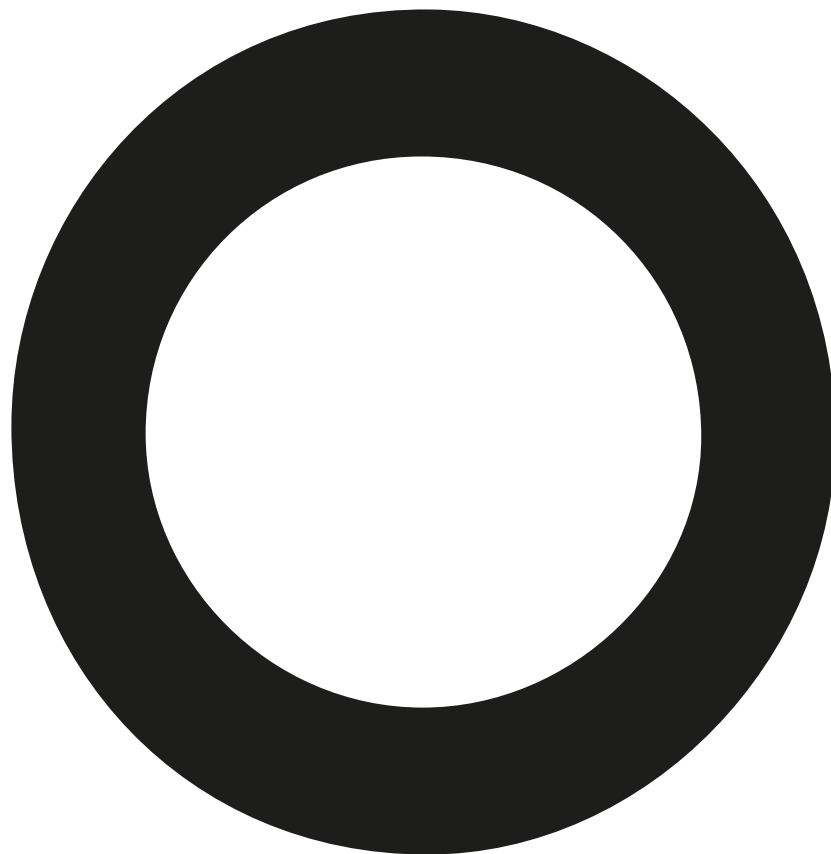
#### 3.1 La scatola dei messaggi anonimi

- ☐ Scatola o cassetta delle lettere decorata (fisica o digitale)
- ☐ Pezzetti di carta
- ☐ Matite o penne

#### 3.2 La rete della fiducia

- ☐ Gomitolo di lana o corda
- ☐ Spazio ampio para formare un cerchio







**Vittima**



**Spettatore**



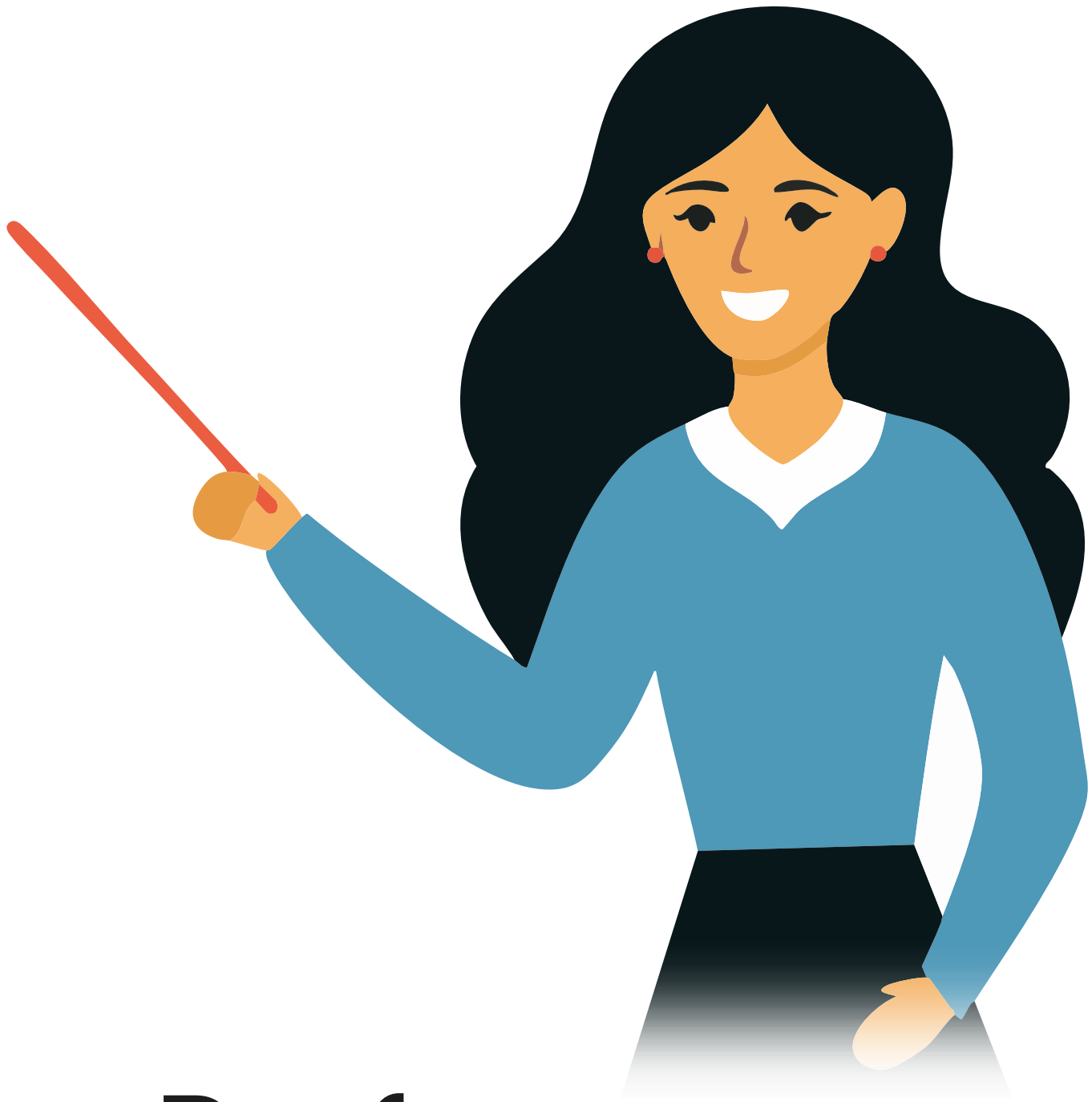
# Spettatore



# Sostenitore



# Aggressore



# Professoressa



# Professore



# **Genitori dell'aggressore**



**Madre della  
vittima**

«Spero che  
non venga  
in gita.»

«So dove  
vivi.»

«Sei molto  
stupido/a!»

«Tutta la  
classe ti  
odia.»

«Non ti  
vogliamo  
qui!»

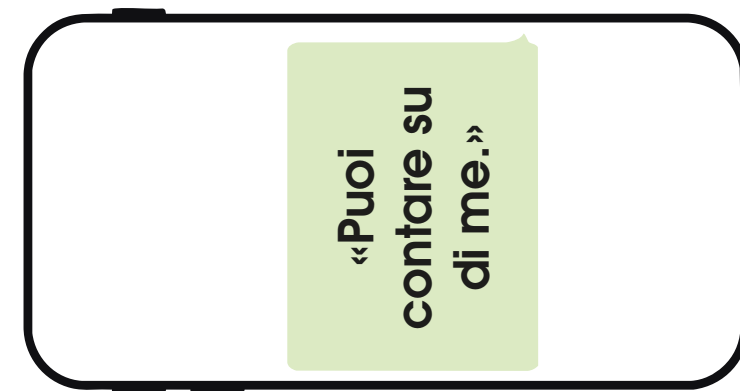
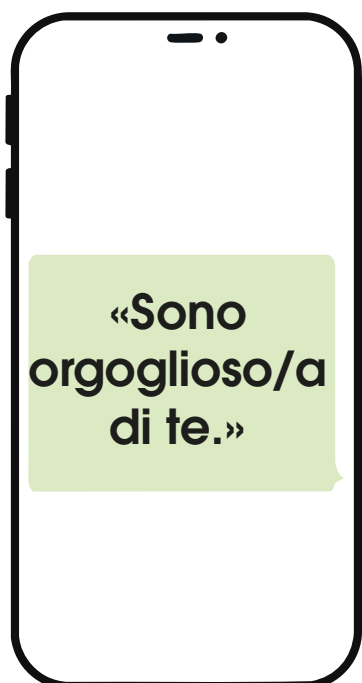
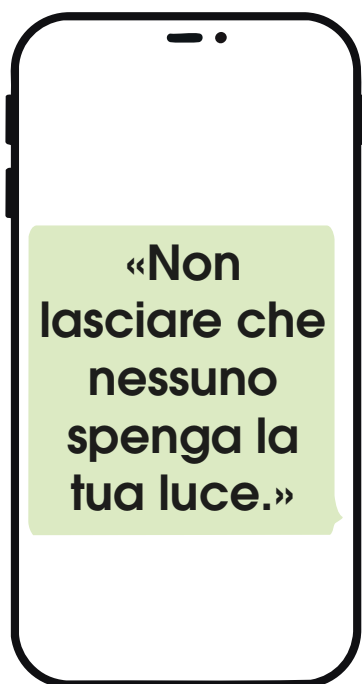
«Spero che  
cambierai  
scuola.»

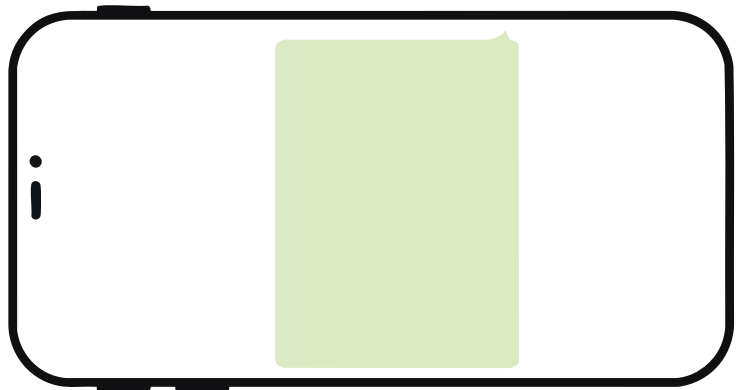
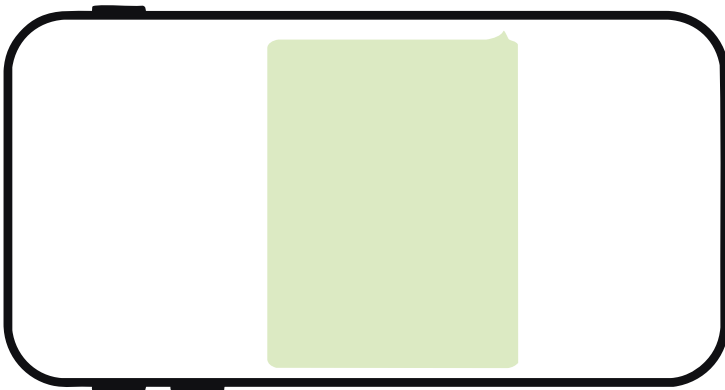
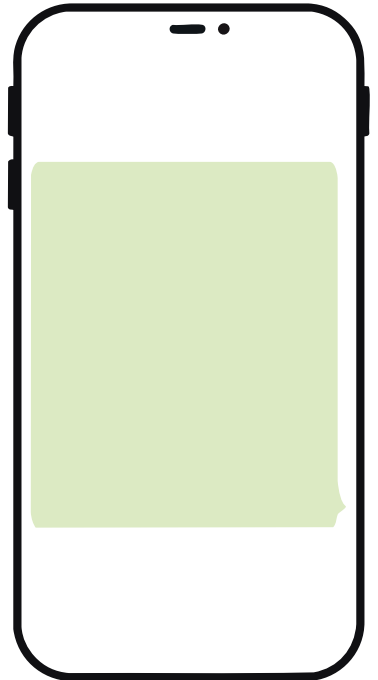
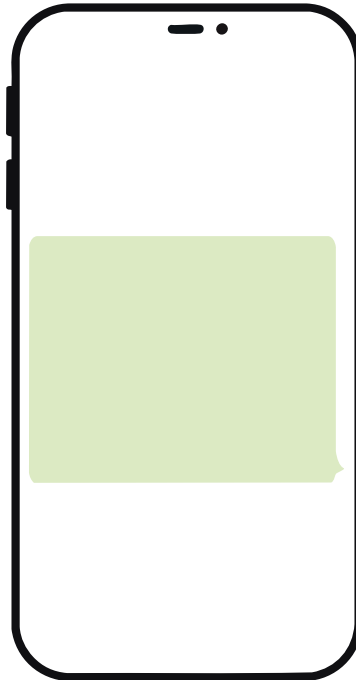
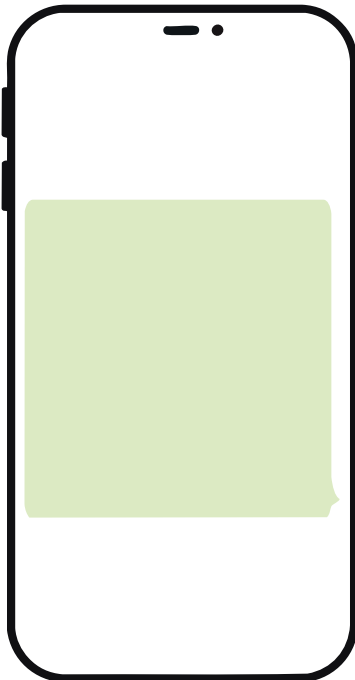
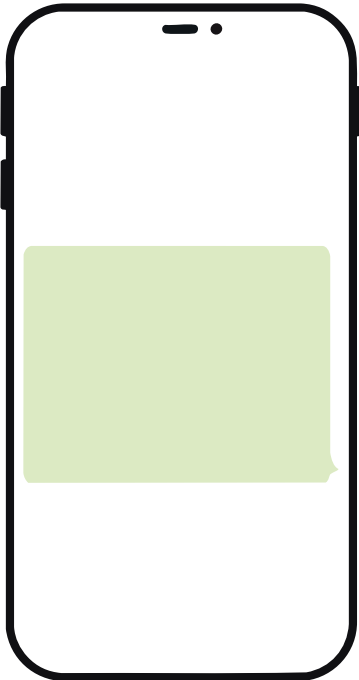
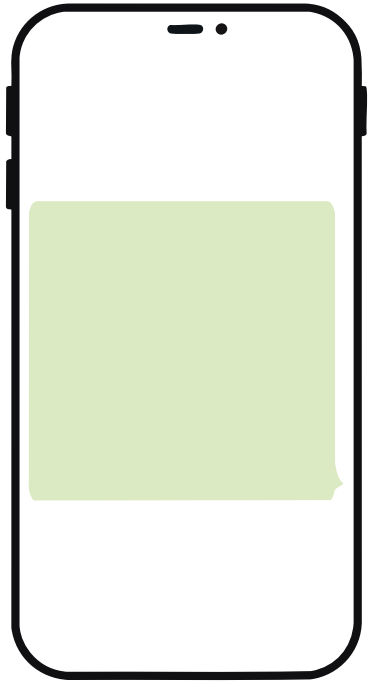
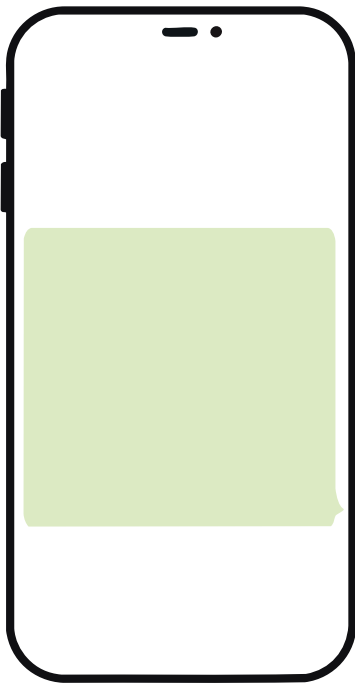
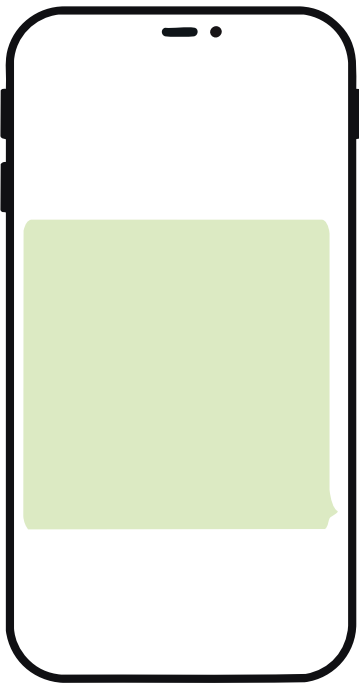
«Tutti ridono  
di te.»

«Qui non  
avrà mai  
amici.»

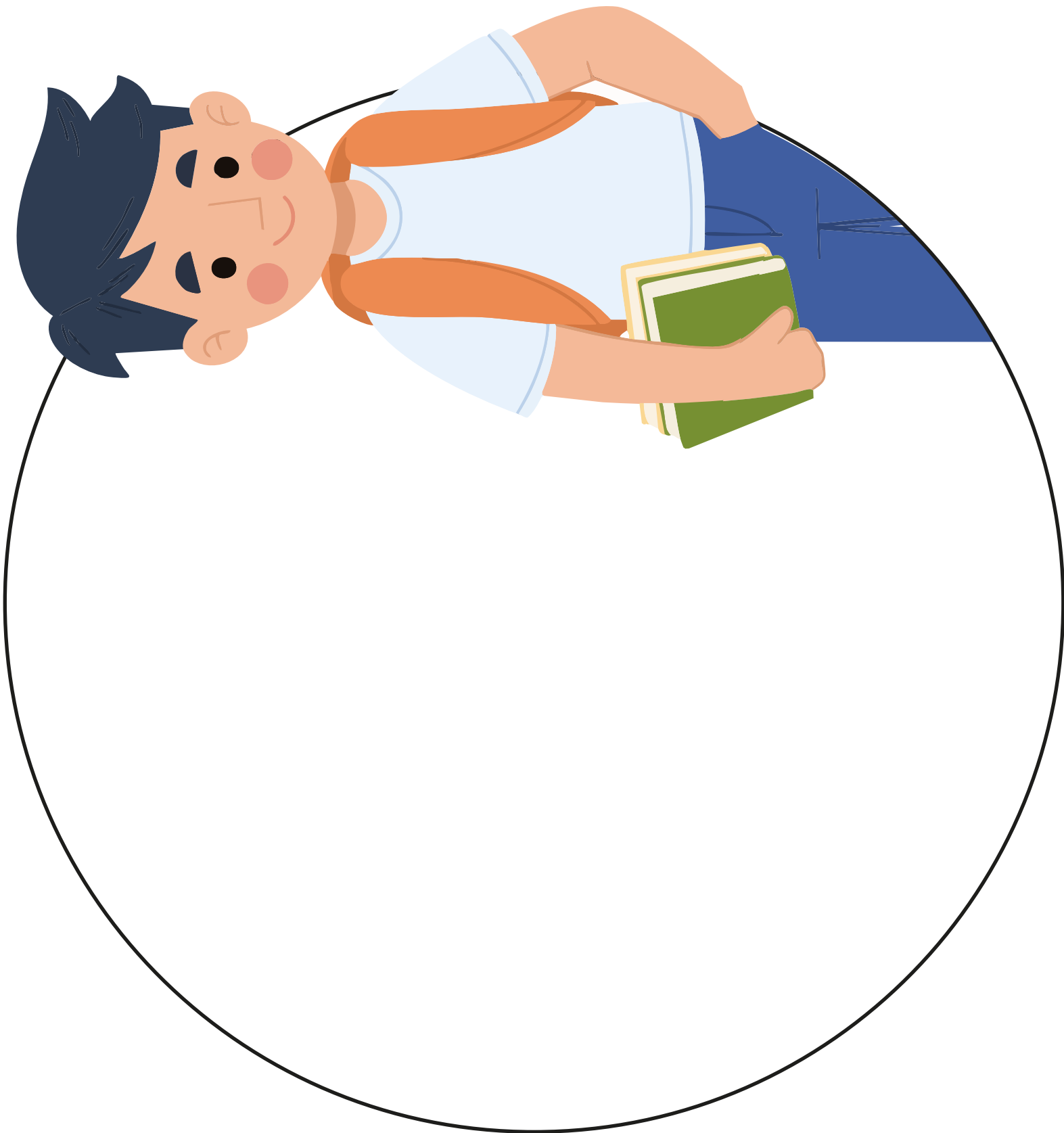
«Non servi a  
niente!»

«Domani ti  
daremo un  
calcio.»











*Sei molto  
intelligente.*

*Ammira il tuo  
coraggio.*

**Sono un ottimo amico  
/ un buon amico**

*Sei molto divertente*

*Amo il tuo sorriso.*

*Amo il tuo sorriso.*





Co-funded by  
the European Union



Erasmus+  
Enriching lives, opening minds.

