

# PROPOSTE PER LA GIORNATA DI SENSIBILIZZAZIONE SUL FENOMENO DEL BULLISMO E CYBERBULLISMO

## Proposte di attività per la secondaria di primo grado

Tutte le attività, i link e le risorse proposte sono da intendersi come **spunti didattici facoltativi**. Ciascun docente è invitato a selezionarle, eventualmente adattare e utilizzarle in piena autonomia, tenendo conto dell'età degli studenti, delle caratteristiche del proprio gruppo classe e degli obiettivi educativi prefissati.

- 1) **Sensibilizzazione sul tema del bullismo** mediante un racconto, un video, un reel, o un film tra quelli suggeriti.

[https://youtu.be/pDcbPtE5H9k?si=w8Y5o7b7owMi5\\_fX](https://youtu.be/pDcbPtE5H9k?si=w8Y5o7b7owMi5_fX)

Pennuti Spennati- Corto Pixar

<https://youtu.be/KH-qIwAGQNk?si=od53fliYJ2WyZYlc>

L'unione fa la forza

<https://youtu.be/1sJ-zcm01Fc?si=aK7W0hj11Dln34P4>

Condividi Chi-Generazioni Connesse

<https://youtu.be/c12H34qHL-c?si=obcsVSJBXS2Fn1D1>

INSIDE OUT bing bong- Per attività sul valore dell'empatia

Film "Un ponte per Terabithia" (visibile su [YouTube](#))

**Nota per i docenti:** la visione del film è consigliata in particolare per le classi seconde e terze della scuola secondaria di primo grado e si configura come **visione guidata**. Per le classi prime si suggerisce una selezione guidata di alcune sequenze o, in alternativa, la scelta di materiali audiovisivi più brevi. La proposta resta facoltativa e rimessa alla valutazione del docente.

 **Storie di ordinario Cyberbullismo** – Gaetano (Superkids – Sicuri in rete)

La serie propone brevi video che raccontano una storia di cyberbullismo vissuta da ragazzi, con momenti di scelta che mostrano le conseguenze dei diversi comportamenti. I primi due video introduttivi sono autonomi e sufficienti per comprendere la storia, perché presentano l'episodio di cyberbullismo dai due punti di vista principali: quello di chi compie o sostiene il bullismo e quello della vittima.

[https://youtu.be/NwIb22Ydguk?si=25hxTm\\_SHFqhl\\_hD](https://youtu.be/NwIb22Ydguk?si=25hxTm_SHFqhl_hD)

Storie di ordinario Cyberbullismo 1 - L'amica-Sicuri in rete 2.

<https://youtu.be/wbJ7V6iKurE?si=-nrdOHD-ruhdb5pU>

Storie di ordinario Cyberbullismo 2 – Gaetano- Sicuri in Rete

- 2) **Individuazione mediante brainstorming delle caratteristiche che contraddistinguono il fenomeno:**

intenzionalità, disparità di potere, ripetizione nel tempo

**Intenzionalità** – lo fa apposta. Significa che chi fa del bullismo vuole far del male: non è uno scherzo o un incidente, ma un comportamento fatto di proposito per ferire, umiliare o spaventare qualcuno.

Esempio: dire cattiverie a un compagno ogni giorno non per gioco, ma per farlo sentire male.

**Disparità di potere** – uno è più forte dell'altro. Significa che il bullo si sente più forte, potente o influente, mentre la vittima è in difficoltà e fatica a difendersi. Il potere può essere fisico, sociale (molti amici che sostengono il bullo) o psicologico. Esempio: un ragazzo prende in giro un compagno più timido perché sa che non può reagire.

**Ripetizione nel tempo** – succede tante volte. Significa che il bullismo non è un episodio isolato, ma si ripete più volte nel tempo. Un solo episodio può far male, ma il bullismo diventa pericoloso quando è continuo e costante. Esempio: insulti, prese in giro o esclusioni che accadono ogni giorno o settimana.

### 3) ATTIVITA' – “Scherzo, bullismo, litigio” - Fonte: Piattaforma Elisa

Percorso di riflessione per aiutare gli studenti a distinguere scherzo, litigio e bullismo, comprendendo le caratteristiche fondamentali del fenomeno (intenzionalità, ripetitività, asimmetria di potere).

#### **Proponiamolo in classe**

La presente attività può essere proposta per sensibilizzare bambini e ragazzi sul tema del bullismo. Può essere proposta a bambini della primaria e ai ragazzi dei primi anni della scuola secondaria di primo grado.

In base al livello di età, sarà importante tarare il linguaggio, le domande e gli obiettivi.

**Obiettivi:** iniziare a far riflettere i ragazzi sul fenomeno del bullismo e sulle sue caratteristiche. Approfondire la differenza tra bullismo e altre forme di comportamento.

**Materiali:** le immagini sotto.

**Indicazioni per il conduttore:** il docente mostra un'immagine alla volta ai ragazzi e chiede loro se si tratta o no di bullismo.

Il docente con opportune domande e spunti, aiuta i ragazzi nella riflessione cercando di guidarli verso l'individuazione delle caratteristiche del fenomeno (intenzionalità, squilibrio di potere, ripetizione nel tempo).

**Spunti di riflessione:** “tra le caratteristiche che abbiamo descritto, qual è quella che vi ha più colpito? Perché?”; “riflettiamo un po' sull'**intenzionalità**: se io faccio uno scherzo ad un amico per ridere CON lui si tratta di bullismo?”; “riflettiamo un po' sullo **squilibrio di potere**: se scoppia una rissa tra due tifoserie (o tra due ragazzi) si tratta di bullismo?”; “riflettiamo un po' sulla **ripetizione nel tempo**: se dopo una prepotenza, bullo e vittima si incontrano a scuola cosa accadrà?”; “cosa mostravano le immagini che abbiamo visto?”; “riflettiamo sul perché, secondo voi, per poter parlare di bullismo devono essere presenti tutte le caratteristiche sopra citate...”.

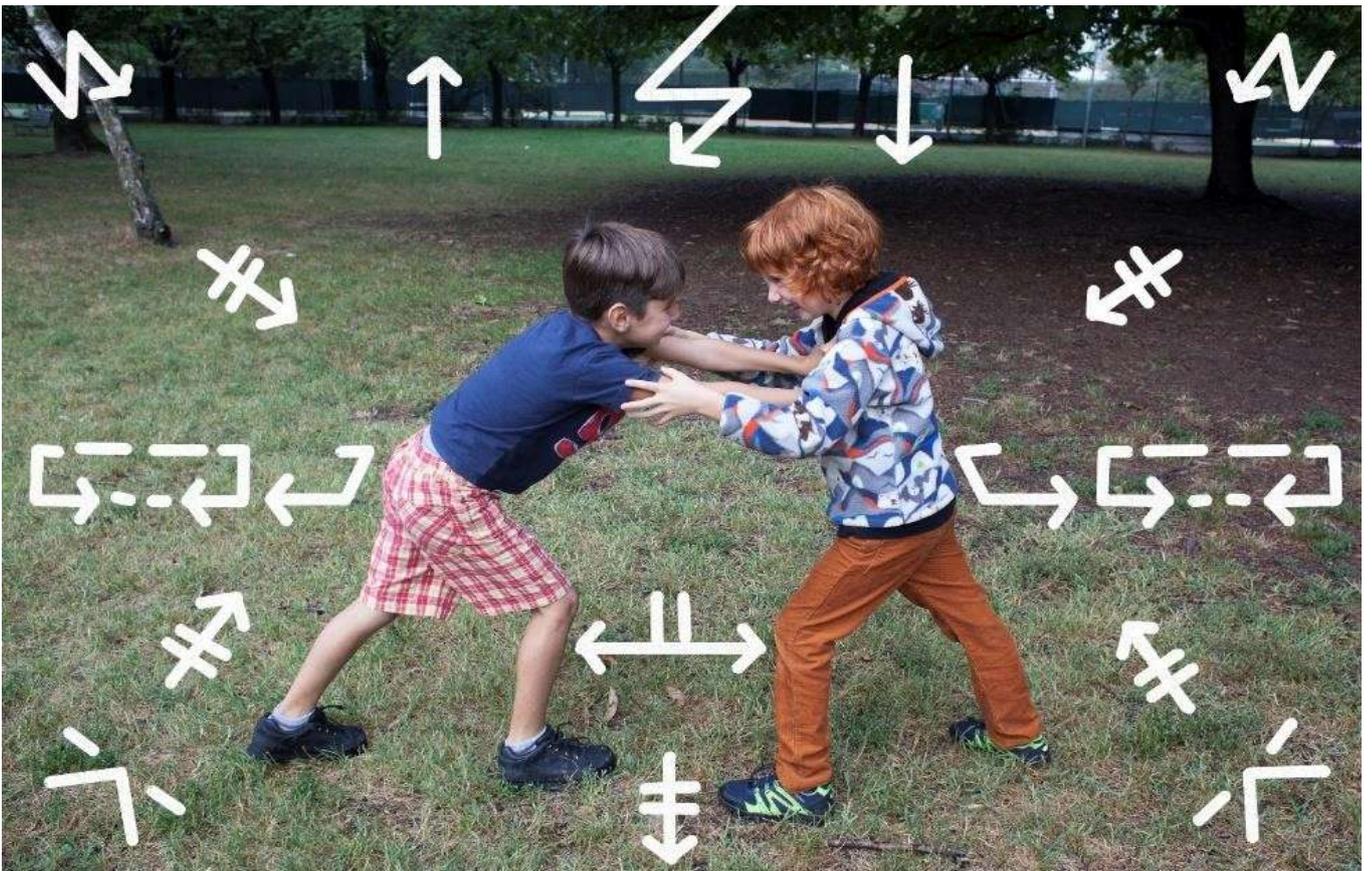


Foto tratte da Manuale BIC (ANTI-BULLYING PROGRAM), BIC - Bullying in Institutional Care, progetto Daphne JUST/2014/RDAP/AG/BULL/7625 Funded by the European Commission), Amici de Bambini- Fonte: Piattaforma Elisa



Foto tratte da Manuale BIC (ANTI-BULLYING PROGRAM), BIC - Bullying in Institutional Care, progetto Daphne JUST/2014/RDAP/AG/BULL/7625 Funded by the European Commission), Amici de Bambini- Fonte: Piattaforma Elisa

#### 4) Il bullismo: definizione del fenomeno e come sconfiggere la prepotenza

<https://www.focusjunior.it/comportamento/bullismo/bullismo-bambini-guida-pratica/>

*Fonte focus junior*

#### 5) ATTIVITA': Inventiamo una storia - Fonte: Piattaforma Elisa

L'attività è finalizzata a stimolare la scrittura creativa sui temi del bullismo. Prevede una fase di preparazione del materiale e una di attività in piccoli gruppi. Prima di svolgere questa attività si consiglia di svolgere una sensibilizzazione in classe sul tema

**Target:** Bambini e bambine delle classi quarta e quinta della primaria e i ragazzi e le ragazze della scuola secondaria di primo grado.

Le riflessioni, le consegne e gli spunti andranno tarati sull'età dei partecipanti.

**Obiettivi:** Riflettere sulle caratteristiche delle vittime di bullismo, sui luoghi in cui è più probabile che tali episodi avvengano e sulle conseguenze a lungo termine del bullismo.

**Su cosa si lavora:** Caratteristiche della vittima, contesto in cui si verifica il fenomeno e conseguenze.

**Materiale:** Tre fogli di cartoncino per creare i cubi; forbici; penne; fogli bianchi.

**Indicazioni per il conduttore:** Far preparare ai ragazzi tre piccoli cubi. Per le scuole elementari potrebbero essere preparati precedentemente. Per ciascun cubo, su ogni faccia saranno riportati rispettivamente i protagonisti della storia (cubo "Chi?"), le possibili ambientazioni (cubo "Dove?"), le possibili conseguenze a lungo termine del bullismo (cubo "Conseguenze"). Prendendo spunto dalle seguenti proposte, si può decidere se suggerire ai ragazzi cosa scrivere nelle facce dei diversi cubi, o dar loro la libertà di inventare le diverse opzioni, sempre rispettando il tema/dimensione del cubo. Un'ulteriore possibilità è quella di fornire un paio di esempi per ciascun cubo per poi lasciare completare in autonomia le altre facce. A questo punto dividere la classe in 4 o 5 gruppi. Ciascun gruppo dovrà lanciare i tre cubi e creare una storia a partire dai tre elementi conosciuti. La consegna sarà: *"Provate a immaginare cosa è successo al vostro protagonista in quella circostanza per arrivare a quella conseguenza. Pensate anche a cosa può aver fatto il protagonista dopo la conseguenza. Discutetene insieme e poi scrivete insieme un racconto che abbia una introduzione, una trama e una conclusione."*

Una volta che tutti i gruppi avranno sviluppato la storia leggere gli elaborati in classe. È possibile ripetere l'attività più volte, magari facendo lavorare i ragazzi in maniera individuale o cambiando il tema di ciascun cubo.

Possibili esempi:

- **CHI?** ESEMPI: Una ragazza sensibile; Un nuovo compagno di classe; Un ragazzo bravo a scuola; Il "buffone" della classe; Il più "cool" della classe; Il "nerd" della classe; Una studentessa che ha litigato con la propria amica.

- **DOVE?** ESEMPI: Su instagram; In classe a ricreazione; In corridoio al cambio dell'ora; Su Whatsapp; Durante la lezione; All'uscita di scuola.

• **CONSEGUENZE? ESEMPI:** Smette di andare a scuola; Prova vergogna; Si isola; Si arrabbia e spesso provoca i compagni; Diventa triste; Non crede più in sè stesso; Ha paura.

**Spunti di riflessione:** "Il bullismo può colpire chiunque?"; "Esistono ambienti reali o virtuali in cui è più probabile che si verifichi un episodio di bullismo: perché? Cosa hanno in comune questi luoghi e momenti?"; "Anche una piccola prepotenza può innescare conseguenze gravi. Vi trovate d'accordo? Se sì, perché? Vi trovate in disaccordo? Se sì, perché?".

## 6) **ATTIVITÀ: Empatizziamo!** - Piattaforma Elisa

Non è sempre facile mettersi nei panni dell'altro, capire cosa prova e perché. La presente attività è pensata proprio per aumentare la consapevolezza dei ragazzi sul significato di empatia e sul perché è importante nella relazione con l'altro.

**Target:** Ragazzi della scuola secondaria di primo e secondo grado.

**Obiettivi:** Riflettere sulle caratteristiche di una risposta empatica.

Su cosa si lavora: Empatia.

**Materiali:** LIM o computer connesso a videoproiettore con audio.

Stimolo audiovisivo tratto dal film d'animazione INSIDE OUT (realizzato dai Pixar Animation Studios e distribuito dalla Walt Disney Pictures, diretto da Pete Docter insieme al co-regista Ronnie del Carmen). Nello specifico selezionare la scena in cui Gioia e Tristezza cercano di consolare Bing Bong ([Link inserito al punto 1](#) "Sensibilizzazione sul tema del bullismo")

**Indicazioni per i conduttori:** Dopo la visione del video, avviare una discussione di classe, guidata dall'insegnante.

Potrebbe essere utile seguire i seguenti step:

1. Dividere la lavagna in due parti: a destra scrivere "Cosa ha fatto Gioia per aiutare Bing Bong?" e a sinistra "Cosa ha fatto Tristezza per aiutare Bing Bong?". Avviare una discussione cercando di far emergere le caratteristiche salienti dei due tipi di risposta, dal punto di vista del linguaggio non verbale e di quello verbale. È importante che siano i ragazzi e le ragazze stessi a trovare le caratteristiche. L'insegnante dovrà "limitarsi" a scrivere alla lavagna quanto suggerito da studenti e studentesse, e fare domande per stimolare la riflessione su caratteristiche non emerse spontaneamente (es. A livello di linguaggio non verbale cosa avete notato?). Per guidare al meglio la discussione, è importante che il docente abbia già in mente le caratteristiche a cui vuole arrivare. Esempi: alcune caratteristiche dell'ascolto effettuato da "Gioia" sono: cerca di distrarre Bing Bong; cerca di farlo ridere; ha fretta; resta in piedi; si muove; dice subito che si aggiusterà tutto. Alcune caratteristiche dell'ascolto di Tristezza sono: si siede accanto a Bing Bong; fa domande per capire meglio; fa capire a Bing Bong che capisce cosa sta provando (es. in risposta al racconto di Bing Bong, lei afferma "È triste!"); lo guarda; non ha fretta; non sminuisce il suo problema; usa un tono di voce basso.
2. Far riflettere su quale delle due risposte è stata più efficace (Chi è riuscito a far star meglio Bing Bong? Perché?).

3. Riepilogare le caratteristiche in modo da arrivare a costruire insieme la definizione di empatia (es. mettersi nei panni dell'altro cercando di CAPIRE con la testa le sue emozioni e di SENTIRE DENTRO DI SÉ un po' di quelle emozioni) e le caratteristiche di buona risposta empatica che sia di aiuto per l'altro.

**Spunti di riflessione:** "Cosa significa mettersi nei panni dell'altro?"; "Gioia e Tristezza hanno CAPITO l'emozione che stava provando Bing Bong?"; "È sufficiente CAPIRE CON LA TESTA l'emozione che sta provando l'altro per mettersi nei suoi panni?"; "Perché Tristezza è riuscita ad avere più successo?"; "A livello non verbale, in che modo possiamo far capire all'altro che stiamo cercando di metterci nei suoi panni? E a livello verbale cosa possiamo dire?"; "È utile fare domande?"; "Consolare o far distrarre l'altro è sempre utile? Quali sono i rischi?".

## 7) ATTIVITÀ: *La carta stracciata*

**“Le parole feriscono e lasciano un segno”**

### **Obiettivo**

Favorire nei ragazzi la riflessione sull'impatto delle **parole** e dei **comportamenti** sugli altri, promuovendo **empatia, rispetto** e **consapevolezza emotiva**.

### **Materiali**

Un foglio di carta bianca per ogni studente

Lavagna / LIM

Video: *La grande fabbrica delle parole*

### **Svolgimento dell'attività**

#### ○ **Introduzione**

L'insegnante introduce il tema delle **parole** e del loro potere, invitando gli studenti ad ascoltare e partecipare con attenzione e rispetto.

#### ○ **Il foglio come persona**

A ogni alunno viene consegnato un foglio di carta che rappresenta una **persona**.

L'insegnante pronuncia alcune **frasi negative** (prese in giro, offese, esclusioni – in forma ipotetica e non personale).

Dopo ogni frase, gli studenti **accartocciano** il foglio.

#### ○ **Le parole gentili**

Successivamente l'insegnante pronuncia **frasi positive** (incoraggiamenti, complimenti, parole di sostegno).

Gli studenti provano a **lisciare** il foglio per riportarlo allo stato iniziale.

#### ○ **Riflessione guidata**

- Gli studenti osservano il foglio e notano che, nonostante gli sforzi, le **pieghe restano**.

Segue una discussione guidata sul significato delle pieghe:

- rappresentano le **ferite emotive**
- alcune ferite **non scompaiono completamente**, anche dopo le scuse o le parole gentili

- **Conclusione**  
L'insegnante rafforza il messaggio educativo:  
le parole hanno un grande **potere**, possono ferire o aiutare.  
È importante scegliere **parole gentili** e ricordare che **ognuno è responsabile del benessere degli altri**
- **Visione del video:**  
“La grande fabbrica delle parole” e breve confronto sui messaggi trasmessi  
<https://youtu.be/DliARgAvHrs?si=4UF3kTfTFqRtpod2>
- Gli studenti possono scrivere o dire una parola gentile da regalare a un compagno

## **8) Realizzazione dei braccialetti blu con il nodo**

Gli studenti realizzano braccialetti con lana o nastro di colore blu, dove il nodo simboleggia unione, solidarietà e impegno contro il bullismo e il cyberbullismo. Indossarlo ricorda a tutti di scegliere comportamenti positivi e sostenere chi subisce prepotenze.

***Docente Referente bullismo e cyberbullismo***

***Simona Borromeo***