

# #NObullismo

## Attività partecipative

Le attività di riscaldamento e di feedback, di seguito riportate, sono validi strumenti di breve durata e particolarmente apprezzate dagli alunni per l'alto livello di coinvolgimento. Sono come l'aperitivo e il dolce capaci di rendere ancora più gustoso e indimenticabile il pasto.

### **LA CONTA DI GRUPPO**

Si chiede agli alunni di contare almeno fino a 30.

Le regole sono:

- 1) ciascuno può dire un solo numero per volta;
- 2) se due o più persone dicono lo stesso numero insieme si ricomincia da 1;
- 3) in nessun modo si deve stabilire un ordine da seguire per dire un numero, né verbalmente né con i gesti, ma ci si deve concentrare sull'ascolto del ritmo del gruppo. Questa attività è sempre molto divertente e coinvolgente, nonostante la difficoltà di esecuzione. Emergono delle dinamiche in cui sempre gli stessi alunni vogliono intervenire e altri che vengono bloccati. È utile promuovere la condivisione tra i partecipanti dello stato d'animo provato durante l'attività.

Consigliabile ad apertura del Circle Time (vedere "INS.-Guida Circle Time" in Sezione Politica Antibullismo)



### **LE FAMIGLIE DI ANIMALI**

L'insegnante chiede a ciascun alunno di estrarre da un contenitore un biglietto, il cui contenuto deve rimanere segreto.

In ogni biglietto è riportato il nome di un animale conosciuto. Nello specifico, in una classe di 18 alunni scrivere 6 animali in modo che ci siano tre alunni con lo stesso animale (ad esempio: 3 biglietti cavallo, 3 biglietti gatto, 3 biglietti cammello, 3 biglietti cane, 3 biglietti gallo, 3 biglietti pesce... ci sarà da divertirsi!).

Alla volta tutti dovranno leggere il proprio biglietto e mimare la postura e riproporre il verso. Così facendo dovranno andare alla ricerca degli altri simili fino a comporre i 6 tipi di animali. Questo gioco è molto divertente e generalmente svolto da tutti, anche dai più timidi e consente di introdurre gradualmente una modalità di lavoro di drammatizzazione.

Consigliabile nei Role Playing (vedere "INS.-Guida Role Playing" in Sezione Politica Antibullismo)

### **POSTI A SEDERE**

Chiedere ai partecipanti di sedersi in base all'ordine alfabetico del proprio nome e successivamente in base alla data di nascita. Per raggiungere l'obiettivo è necessario individuare un metodo. L'attività coinvolge tutti gli alunni e facilita le relazioni interpersonali. A conclusione chiedere un feedback relativamente al livello di difficoltà incontrata.

È una attività utile anche a scardinare i gruppetti degli inseparabili.

Consigliabile ad apertura del Circle Time (vedere "INS.-Guida Circle Time" in Sezione Politica Antibullismo).



## ... Attività partecipative

### **LA TUA MANO**

All'inizio dell'incontro chiedere agli alunni di disegnare i contorni della propria mano su un foglio di carta che verrà fissato sulla propria schiena con nastro adesivo. Anticipare che sarà utile per una attività a fine incontro.

15 minuti prima della conclusione chiedere agli alunni di scrivere sulla mano, messa nella schiena di un compagno, un messaggio positivo per un concetto che la persona ha espresso o perché i suoi interventi sono stati utili alla buona riuscita dell'incontro (ad esempio: hai saputo ascoltare, hai rispettato le opinioni degli altri). Le coppie possono essere definite dall'insegnante per evitare che gli alunni si scelgano in base all'amicizia. E' importante che tutti gli alunni ricevano un messaggio positivo.

### **IL SEMAFORO**

Tempistica: 15 minuti (5 minuti per lavoro singolo e 10 minuti per confronto)

L'attività permette di dedicare un momento all'autovalutazione dei propri comportamenti assunti nel corso dell'incontro.

Materiali: fogli e penne

#### FASE 1

Ogni alunno, singolarmente, in un foglio dove è disegnato un semaforo (si consiglia di prepararlo prima dell'incontro), dovrà riportare i suoi comportamenti messi in atto durante le attività proposte. Nello specifico dovrà indicare:

- nella luce rossa, ciò che dovrebbe smettere di fare;
- nella luce arancione, quello che dovrebbe fare di meno;
- nella luce verde, quello che dovrebbe continuare a fare.

I comportamenti riportati devono essere specifici, ovvero non possono scrivere "mi devo comportare meglio".

#### FASE 2

Condivisione di quanto riportato nella FASE 1. E' impegno dell'insegnante evitare commenti dagli altri compagni, ricordando che è una attività di autovalutazione.



**OGGETTI ANIMATI**

Chiedere al gruppo di creare un autobus umano, cercando di ricostruire l'aspetto ed il funzionamento del mezzo. Non possono essere utilizzati degli oggetti (sedie, banchi, astucci, ecc) ma ogni studente deve essere parte dell'autobus (chi fa d'autista, chi fa passeggeri, chi fa il volante, chi fa le ruote, ecc). A conclusione si chiede un feedback ai partecipanti.

Facilita la collaborazione tra gli alunni, promuove un clima partecipativo ed è utile per riflettere sull'importanza che ognuno ha un ruolo nella classe e si è parte di un tutto, nessuno escluso!

**IL CRUCIVERBA**

A conclusione di un incontro l'insegnante riporta sulla lavagna un termine lasciando uno spazio tra una lettera e l'altra (ad. esempio: C O L L A B O R A Z I O N E) e gli alunni, a turno, dovranno riportare una parola incrociando le lettere partendo da quanto proposto dall'insegnante (per le successive volte può iniziare un qualsiasi alunno a riportare il primo termine). La parola riportata deve riferirsi al proprio stato d'animo, all'emozioni o a un pensiero che riassume l'incontro. E' utile ricordare che non esiste una parola giusta o sbagliata. Questa attività permette di rappresentare sinteticamente come ciascuno si pone rispetto agli argomenti trattati.

S

Es. C O L L A B O R A Z I O N E<sup>1</sup>

C

U N I O N E<sup>3</sup>

R

E

Z

A M I C I Z I A<sup>4</sup>

A<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Prof.; <sup>2</sup> Andrea; <sup>3</sup> Maria; <sup>4</sup> Laura



Si consiglia di riportare fedelmente il cruciverba in un foglio da conservare e, come dall'esempio, indicare anche il nome del compagno che l'ha scritta (i numeri a fine parola indicano l'autore).

### Circle time

Il Circle Time si rivela come un efficace metodo di lavoro sui fenomeni del bullismo, del cyberbullismo, della discriminazione e può essere applicato ad una varietà di argomenti. Letteralmente significa "il tempo del cerchio" per la disposizione fisica dei partecipanti che possono, in tal modo, vedersi reciprocamente e comunicare più facilmente e in un clima collaborativo. Gli alunni e l'insegnante si dispongono tutti sulla sedia o tutti su dei cuscini o tappeti per palestra. A tal proposito è importante definire uno spazio della classe nel quale si svolgeranno le sessioni di Circle Time, facendo in modo che non ci siano nelle vicinanze banchi, che rappresentano delle barriere alla comunicazione, o muri, per evitare che gli alunni si appoggino e ci sia un calo dell'attenzione e della partecipazione. Questo metodo migliora i rapporti interpersonali, sviluppa le capacità di ascolto, di rispetto degli altri e di riconoscimento ed espressione delle emozioni e dei sentimenti.

L'insegnante in questa circostanza dovrebbe:

- facilitare la discussione;
- prendere nota di quanto emerge, ma senza svolgere alcuna funzione autoritaria;
- garantire il rispetto delle regole concordate e proteggere le emozioni espresse dagli alunni;
- chiudere l'attività qualora le regole venissero ripetutamente violate, ma garantire che il metodo non verrà abbandonato;
- non esprimere giudizi in merito a quanto dichiarato dagli alunni;
- evitare l'instaurarsi e il consolidamento di meccanismi domanda-risposte con gli alunni;
- programmare la frequenza dei Circle Time (in poco tempo viene considerato dagli alunni come un momento importante e atteso).

Il primo Circle Time può essere dedicato alla definizione e condivisione delle regole da rispettare nel gruppo di discussione (turni di parola, atteggiamenti non giudicanti, rispetto degli altri, ascolto attivo, ecc). Tale regolamento dovrà



### ... Attività partecipative

essere riportato in un foglio e firmato da tutti i partecipanti a dimostrazione del loro impegno a rispettarlo.

Il secondo Circle Time può essere dedicato ad un argomento che facilita la partecipazione di tutti (ad esempio "La scuola che vorrei...") e che permetta di acquisire le regole e il funzionamento dell'attività.

Gli argomenti possono essere proposti preventivamente dagli alunni.

La durata varia dai 40 ai 70 minuti e può essere utile adottare un rituale di inizio, preferibilmente proposto dagli alunni (ad esempio ascoltare una musica/canzone rilassante, un ballo, un gesto).

La durata degli interventi è libera e sarà impegno dell'insegnante arginare gli atteggiamenti aggressivi e di protagonismo, invitando ciascuno ad esprimere il proprio parere ma lasciando libero chi non vuole intervenire in quel momento.

Il Circle Time è utile per la prevenzione e la risoluzione di conflitti tra compagni e permette all'insegnante di individuare le dinamiche di gruppo. Può essere utilizzato per discutere di un fatto di bullismo verificatosi in classe e individuare le strategie concrete per contrastare il ripetersi dei comportamenti di prevaricazione. Ad esempio, se un alunno viene continuamente isolato dal gruppo, si riflette e si discute non sull'individuo escluso, ma piuttosto, sulle cause alla base dell'isolamento e su quali azioni intraprendere per coinvolgere chi viene lasciato in disparte.

Può essere, ad esempio, proposto un caso di sexting (il fenomeno dell'invio di foto/video di nudo o seminudo) tratto dalla cronaca e stimolare il dibattito a seguito della lettura dell'articolo.

La discussione si conclude con un riassunto di quanto emerso.



## Problem solving - bullismo

Il Problem solving permette di approfondire delle problematiche vissute in classe coinvolgendo gli alunni in prima persona nell'individuazioni di possibili soluzioni.

Affinchè l'intervento sia efficace è consigliabile:

- dedicare uno spazio, a cadenza quindicinale/mensile, all'attuazione di tale tecnica;
- far lavorare gli alunni in piccoli gruppi in modo da esercitarsi al confronto con opinioni differenti e all'acquisizione di competenze di negoziazione.

Il Problem solving mira a sviluppare negli alunni l'abilità di analisi di situazioni problematiche, fornire delle metodologie utili a produrre diverse alternative di soluzioni e scegliere le più efficaci a risolvere il problema, responsabilizzare gli alunni ad essere agenti di cambiamento e a considerare gli esiti dei propri comportamenti su se stessi, sugli altri e sul clima scolastico.

Si consiglia di prevedere 3/4 giorni per l'attuazione dell'intervento.

### ***Fase 1) Identificazione del problema***

- Si chiede agli alunni di esprimere quelli che sono i problemi, che si verificano in classe o a scuola, riferibili al bullismo.

Metodo: ogni studente dovrà scrivere, in un biglietto anonimo, un'azione di prevaricazione che subisce in prima persona oppure subito da qualche compagno.

È importante sottolineare che nel foglio deve essere riportato il comportamento di bullismo e non il nome della persona che lo subisce (nel caso qualcuno lo scriva si consiglia di non leggerlo ad alta voce ma farne tesoro per approfondire la situazione con la persona indicata e, successivamente, con l'intera classe).

- I biglietti dovranno essere inseriti in un contenitore.



- Dopo che tutti gli alunni avranno ultimato, i biglietti dovranno essere letti e trascritti nella lavagna e anche in un foglio da conservare per ripetere l'attività e affrontare un altro problema.
- Viene effettuata una graduatoria per individuare, tra le varie forme di prevaricazioni indicate, quella che vuole essere affrontata per prima. Si consiglia di procedere per votazione.

Ad esempio, potrebbero essere riportati dagli alunni i seguenti comportamenti:

- pugni e calci
- prese in giro
- minacce
- isolamento dal gruppo
- offese
- costringere a portare la merenda o soldi a qualcuno

- Approfondire perché proprio quel problema (ad esempio le aggressioni fisiche: pugni e calci) è stato indicato, dalla maggioranza, come primo.

Domande stimolo: Perché secondo voi è un problema? È un problema solo per chi subisce questa forma di prevaricazione? Questo comportamento influenza il benessere della classe? Se sì, in che modo?

Tale fase può essere svolta in plenaria.

## ***Fase 2) Definizione del problema***

Un modo per definire il problema è quello di scomporlo nei suoi elementi costitutivi.

Gli alunni sono chiamati a rispondere alle seguenti domande:

- Quali sono le situazioni in cui il problema si manifesta? Dove? Quando? Chi è coinvolto?

Ad esempio, il problema da trattare potrebbe essere 'le aggressioni fisiche'.

- Quali sono le situazioni in cui il problema si manifesta? Nei momenti in cui non sono presenti gli adulti (insegnanti e genitori) o sono impegnati in alcune attività.
- Dove? In classe, nei corridoi, in palestra, in strada (all'ingresso e all'uscita di scuola)
- Quando? Durante la ricreazione, al cambio dell'ora.



### ... Attività partecipative

- Chi è coinvolto? I due ragazzi che picchiano e tutti gli altri che ridono (dovranno essere individuati, nello specifico, tutti i ruoli, soffermandosi su come si comportano i compagni che assistono e che sono a conoscenza dei fatti: aiutanti del bullo, sostenitori, aiutanti della vittima, ecc).

Tale fase può essere svolta in piccoli gruppi e successivamente ogni gruppo condivide con l'intera classe quanto emerso.

### **Fase 3) Produzione di soluzioni alternative**

L'obiettivo è di stimolare gli alunni ad elaborare una serie di soluzioni al problema.

Due regole da esplicitare:

- ✓ Non si devono giudicare in modo negativo le idee degli altri;
- ✓ Tutti devono avere la possibilità di intervenire liberamente ma rispettando i turni.

È importante coinvolgere anche gli alunni più timidi e coloro che sono meno propensi a partecipare attivamente.

Metodo: tecnica del brainstorming.

Esempio.

Problema: I soliti due alunni picchiano sempre lo stesso compagno durante la ricreazione e al cambio dell'ora.

Soluzioni emerse dal brainstorming:

- Dire a chi aggredisce di smettere
- Riprendere con lo smartphone le azioni per usarle come prove
- Chiamare l'insegnante
- Mettersi tutti in cerchio intorno alla vittima per proteggerla
- Sospendere gli alunni che picchiano
- ecc.



## ... Attività partecipative

**IMPORTANTE:** Alcune soluzioni proposte dagli alunni potrebbero apparire inizialmente come assurde, in realtà spesso si rivelano delle soluzioni efficaci.

Tale fase può essere svolta in piccoli gruppi e successivamente ogni gruppo condivide con l'intera classe quanto emerso.

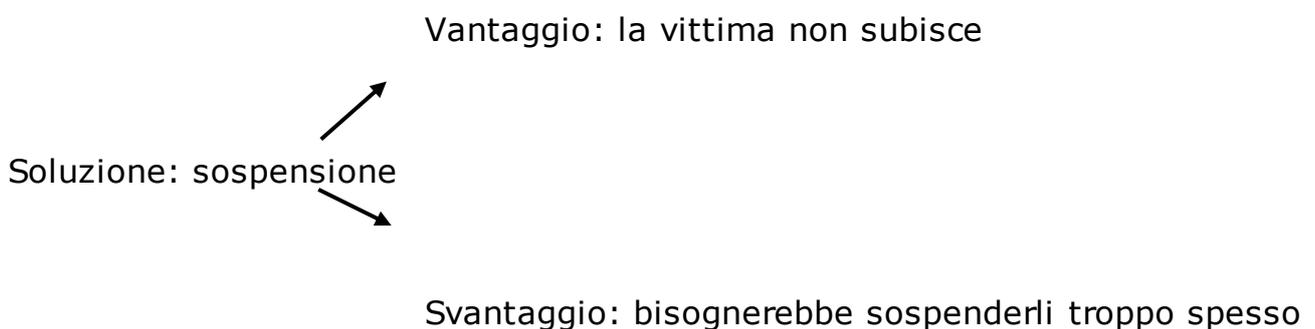
### **Fase 4) Scelta della soluzione migliore**

Tale fase si articola in due processi:

- 1) per ogni soluzione emersa gli alunni dovranno riflettere sulle conseguenze;
- 2) per ogni soluzione dovranno essere valutati i vantaggi e gli svantaggi.

#### Esempio

**Problema:** i soliti due alunni picchiano sempre lo stesso compagno durante la ricreazione e al cambio dell'ora.



- Tra le varie soluzioni analizzate dovrà essere scelta la soluzione migliore. Spesso per far fronte ad un problema non c'è un'unica soluzione ma più opzioni possibili e tra loro complementari.

**IMPORTANTE:** nell'esempio sopra riportato è coinvolta la scuola (insegnanti e dirigente scolastico), è utile far riflettere gli alunni anche sui possibili comportamenti che possono mettere in atto in prima persona (ad esempio, non incitare il prevaricatore).



### ... Attività partecipative

Tale fase può essere svolta in piccoli gruppi e successivamente ogni gruppo condivide con l'intera classe quanto emerso.

#### **Fase 5) Piano d'azione**

Si riferisce all'insieme di azioni da intraprendere per fermare o evitare che si manifesti nuovamente il problema.

Gli alunni dovranno predisporre un vero e proprio piano d'intervento realizzando dei cartelloni relativi alle regole di comportamento a scuola, alle regole di comportamento individuale, alla modalità di segnalazione degli episodi di bullismo (ad esempio, realizzare una cassetta delle segnalazioni, un modulo di segnalazione, individuare i luoghi della scuola nei quali predisporre le cassette, coinvolgere l'insegnante incaricata per l'apertura della cassetta, ecc).

#### Esempio

Problema: i soliti due alunni picchiano sempre lo stesso compagno durante la ricreazione e al cambio dell'ora.

- Soluzione: non alimentare il comportamento di bullismo
- Come fare per non alimentare il comportamento di bullismo?
  - esprimere verbalmente la proprio disapprovazione
  - esprimere con il linguaggio non verbale il proprio dissenso
  - rivolgersi all'insegnante

Tale fase può essere svolta in piccoli gruppi e successivamente ogni gruppo condivide con l'intera classe quanto emerso.

Una tecnica utile che può essere utilizzata è il Role Playing. Ogni gruppo rappresenta il problema stilando un copione teatrale, individuando i ruoli e le azioni di quanto si verifica realmente in riferimento al problema analizzato. La rappresentazione permette di riesaminare i propri e gli altrui comportamenti, di esercitarsi e sperimentare nuove forme di intervento.



## ... Attività partecipative

### **Fase 6) Valutazione**

Gli alunni sono invitati ad analizzare i risultati ottenibili dal processo tramite:

- condivisione di opinioni
- la predisposizione di una scheda che permetta di valutare se le soluzioni proposte e il piano d'azione per contrastare il problema considerato sono stati efficaci.



## Role playing - bullismo

Role playing, o gioco di ruolo, consiste nella rappresentazione di uno scenario che mira a promuovere un processo di apprendimento, di interpretazione e di analisi di ruoli sociali e di comportamenti. Il gruppo esamina una situazione e successivamente la mette in scena simulando l'evento con il coinvolgimento attivo dei partecipanti impegnati ad immedesimarsi e ipotizzare delle soluzioni di intervento.

Gli alunni sviluppano le capacità di analisi di situazioni, valutano le possibili alternative comportamentali e prendono delle decisioni favorendo un clima di gruppo che permette di sentirsi a proprio agio, di miglioramento delle competenze comunicative e di ascolto. E' un metodo che promuove, in modo interattivo, alcune competenze relazionali, il controllo delle emozioni e la comprensione dei feedback mediante la rappresentazione delle relazioni interpersonali. Si rivela utile per l'analisi dei fenomeni di prevaricazione tra pari, con l'obiettivo di sensibilizzare e di prendere consapevolezza delle conseguenze delle proprie e altrui azioni.

### Fasi dell'attività

- Costituzione di piccoli gruppi;
- consegna di una situazione ad ogni gruppo. Questa può essere precedentemente predisposta (**si veda la "Scheda situazioni di bullismo per gli alunni"**), o in alternativa, le scene potranno essere create interamente dagli alunni, ovvero inventate o facendo riferimento a fatti di bullismo realmente verificatisi in classe;
- gli alunni del gruppo analizzano la situazione, individuano la possibile soluzione al problema proposto (anch'esso dovrà essere messo in scena), individuando i ruoli e stilando un breve copione (compreso di brevi dialoghi). Si consiglia di invitare gli alunni a fare delle prove per acquisire sicurezza;
- simulazione di fronte a tutta la classe. Gli attori non devono uscire dalla loro parte rivolgendosi direttamente ai compagni che osservano o all'insegnante (a meno che non sia stata esplicitamente prevista dalla situazione analizzata). Se un attore non sa come continuare, l'insegnante interrompe momentaneamente per dargli il tempo di rientrare nella parte. Se un attore preventivamente



### ... Attività partecipative

inventa alcune parti, in autonomia rispetto alle decisioni del gruppo, l'insegnante blocca la simulazione invitando l'alunno ad attenersi a quanto concordato con i compagni al fine di non falsare il risultato;

- durante la messa in scena i compagni non direttamente coinvolti hanno il compito di osservare senza intervenire. Dovranno prestare attenzione ai ruoli, ai comportamenti e alle emozioni espressi dagli attori e alla soluzione proposta (questo dovrà essere esplicitato prima della rappresentazione).

Gli osservatori possono avere degli incarichi specifici: alcuni osservano i comportamenti di un determinato attore-compagno con il compito di comprendere se l'attore a cui devono prestare particolare attenzione è il bullo, la vittima, lo spettatore, o l'aiutante della vittima; altri osservatori hanno il compito di concentrarsi sulle emozioni espresse da un determinato attore-compagno. Questa modalità favorisce e arricchisce la discussione in plenaria.

- A conclusione della messa in scena della situazione, si coinvolgono gli osservatori (il resto della classe) in una discussione su quanto osservato e per condividere la propria opinione relativamente all'efficacia della soluzione proposta al caso di bullismo.

## SCHEDA SITUAZIONI DI BULLISMO PER GLI ALUNNI

Formare dei gruppi da 5/6 alunni. Ogni gruppo dovrà individuare i protagonisti coinvolti nella situazione proposta e realizzare un breve copione su quanto descritto e su come potrebbero intervenire per fermare le azioni di bullismo. Le situazioni dovranno essere messe in scena (prevedendo dei piccoli dialoghi) e, successivamente, condivise con il resto della classe favorendo un confronto sulla soluzione proposta dal gruppo e su ulteriori opzioni di intervento.

Gli alunni sono invitati a immedesimarsi nel ruolo mettendo in evidenza le emozioni provate dai protagonisti delle storie.

### **Esempi di bullismo**

*Da ritagliare e consegnare una situazione di bullismo a gruppo.*



*Situazione 1*

Durante la ricreazione Marcus viene circondato e preso in giro dai soliti due compagni di classe. Alcuni che assistono ridono e si divertono. Eseguite questa scena e decidete cosa dovrebbe fare il gruppo per fermare questi comportamenti.

La vostra soluzione potrebbe essere realmente realizzabile? Perché sì o perché no?

*Situazione 2*

Alexander viene spesso isolato dalle attività della classe e anche nei giochi è sempre scelto per ultimo. Oliver, che sta organizzando la festa del compleanno per sabato pomeriggio, invita tutti tranne Alexander. Eseguite questa scena e decidete cosa dovrebbe fare il gruppo per non escludere il vostro compagno di classe.

La vostra soluzione potrebbe essere realmente realizzabile? Perché sì o perché no?

*Situazione 3*

Marika e Michelle escludono Ilary perché non si veste alla moda e per questo la prendono in giro.

All'ingresso della scuola Ilary passa vicino a Marika e Michelle che le colpiscono la mano dove tiene dei libri. I libri cadono per terra e alcuni studenti che assistono ridono. Eseguite questa scena e decidete cosa dovrebbe fare il gruppo per fermare questi comportamenti.

La vostra soluzione potrebbe essere realmente realizzabile? Perché sì o perché no?

*Situazione 4*

Paul oltre a offendere ogni giorno Roberta scuola, lunedì ha inviato un sms nella chat di gruppo della classe con scritto "Robert sei stupido", alcuni hanno risposto con l'emoji che ride, alcuni hanno commentato scrivendo "sei troppo stupido". Eseguite questa scena e decidete cosa dovrebbe fare il gruppo per fermare questi comportamenti.

La vostra soluzione potrebbe essere realmente realizzabile? Perché sì o perché no?

