

Progetto di prevenzione e contrasto al bullismo e alla violenza di gruppo

Negli ultimi anni, il benessere psicologico di bambini e adolescenti è diventato oggetto di crescente attenzione da parte di clinici, educatori, istituzioni scolastiche e famiglie. L'adolescenza, fase di transizione cruciale tra infanzia e età adulta, comporta trasformazioni profonde a livello corporeo, emotivo, identitario e relazionale. In questo contesto già complesso, si registra un aumento preoccupante di forme di disagio psicologico, che si manifestano attraverso sintomi ansiosi, depressivi, comportamenti oppositivi o ritiro sociale. Senza dubbio, l'emergenza pandemica da COVID-19 ha rappresentato un fattore aggravante, interrompendo la continuità di esperienze fondamentali come la scuola, la socialità e le routine quotidiane, lasciando strascichi emotivi ancora oggi evidenti. Tra le forme di disagio adolescenziale, un'attenzione crescente è rivolta al ruolo dell'aggressività, sia in forma agita sia interiorizzata. L'aggressività non va intesa unicamente come comportamento antisociale, ma come espressione di un conflitto interno spesso legato a vissuti di frustrazione, rifiuto, fallimento o abbandono. Essa può rappresentare un tentativo disorganizzato di affermare sé stessi, di regolare emozioni intense o di rispondere a un ambiente percepito come ostile. In tal senso, il comportamento aggressivo può essere letto come un segnale di sofferenza, una richiesta implicita di contenimento e riconoscimento.

Inoltre, diversi studi sottolineano come l'aggressività adolescenziale sia correlata a difficoltà nella regolazione emotiva e a sintomi depressivi, evidenziando la necessità di un ascolto attento che vada oltre la mera gestione del comportamento problematico. Accanto all'aumento di disturbi clinicamente significativi, cresce anche quella fascia di disagio meno visibile ma altrettanto impattante, definibile come sofferenza silenziosa. Molti adolescenti vivono sentimenti di inadeguatezza, confusione identitaria, vuoto emotivo o sviluppano un'immagine negativa di sé, spesso alimentata da confronti continui e irrealistici, mediati soprattutto dai social network.

Il disagio giovanile può assumere forme indirette: disimpegno scolastico, isolamento sociale, uso eccessivo di dispositivi digitali, difficoltà di attenzione o somatizzazioni. In molti casi, il malessere adolescenziale può essere inteso come l'espressione di un conflitto interno tra spinte profonde — desideri, angosce, interrogativi identitari — e pressioni esterne di natura familiare, culturale e sociale. Il passaggio all'età adulta richiede un lavoro psichico intenso, fatto di rinegoziazione dei legami con i genitori, esplorazione della propria identità sessuale, ricerca di un riconoscimento autentico e di un posto nel mondo. Quando l'ambiente circostante non è sufficientemente contenitivo o capace di dare significato alle esperienze emotive, il rischio è che il dolore psichico si traduca in sintomi, agiti impulsivi o comportamenti autodistruttivi. In questo scenario, la scuola assume un ruolo fondamentale. Non è soltanto uno spazio dedicato all'apprendimento, ma anche un contesto relazionale in cui gli adolescenti sperimentano ruoli, costruiscono legami e mettono alla prova le proprie capacità emotive e sociali. Tuttavia, manca spesso una formazione adeguata rivolta agli adulti di riferimento — insegnanti, educatori, genitori — nel riconoscere i segnali precoci del disagio e nel comprendere comportamenti che, pur non configurandosi come patologie, segnalano un bisogno urgente di ascolto, attenzione e cura.

In questo contesto, i fenomeni di bullismo, cyberbullismo e violenza di gruppo vanno compresi come dinamiche relazionali disfunzionali che spesso affondano le radici in vissuti di esclusione, fallimento, vergogna o bisogno di affermazione. Il comportamento aggressivo può diventare, per alcuni adolescenti, una modalità

per sentirsi parte di un gruppo, per esercitare un controllo sulle emozioni o per difendersi da un'identità fragile. È quindi essenziale intercettare precocemente questi segnali e offrire spazi in cui i ragazzi possano essere ascoltati, compresi e accompagnati nella costruzione di un'identità sana e relazioni significative.

Il **Progetto di prevenzione e contrasto al bullismo e alla violenza di gruppo** nasce per rispondere all'esigenza di contrastare tali fenomeni nel contesto scolastico, in stretta connessione con il disagio psicologico giovanile. In linea con la Legge 70/2024 e le recenti politiche di promozione del benessere mentale nelle scuole, il progetto si rivolge a studenti della scuola primaria e secondaria di primo e secondo grado. Il **Progetto di prevenzione e contrasto al bullismo e alla violenza di gruppo** intende favorire lo sviluppo di competenze socio-emotive e digitali, con l'obiettivo di ridurre i fattori di rischio e rafforzare le risorse individuali e di gruppo. In particolare, si promuove la capacità di riconoscere e gestire le emozioni, di costruire relazioni basate sull'ascolto e sul rispetto reciproco, e di utilizzare in modo consapevole le tecnologie digitali. Il contrasto al disagio passa anche attraverso la valorizzazione del gruppo come spazio di appartenenza e confronto, in cui ciascun alunno possa sentirsi riconosciuto e protetto.

Obiettivi generali del progetto:

- **Indagare le conoscenze e gli atteggiamenti** che studenti e studentesse hanno sul fenomeno del bullismo e del cyberbullismo;
- **Prevenire e contrastare fenomeni di bullismo e cyberbullismo**, favorendo una cultura del rispetto, della responsabilità e dell'empatia, sia online che offline.
- **Sostenere lo sviluppo delle competenze emotive, relazionali e digitali**, fondamentali per affrontare in modo consapevole le sfide evolutive dell'età evolutiva e adolescenziale.
- **Promuovere relazioni sane e paritarie** attraverso l'educazione alle emozioni e all'affettività e la gestione del conflitto tra pari.
- **Prevenire e contrastare fenomeni di prevaricazione e violenza tra pari**, promuovendo una cultura del rispetto, della responsabilità e dell'empatia.
- **Stimolare le studentesse e gli studenti a riflettere in modo critico** sui temi del bullismo e del cyberbullismo, con particolare attenzione ai risvolti giuridici.

Metodo di lavoro

Il **Progetto di prevenzione e contrasto al bullismo e alla violenza di gruppo** si articola in un insieme di azioni integrate, rivolte a studenti, genitori, docenti e alla comunità educante in senso ampio. L'approccio è preventivo, psicoeducativo e partecipativo: ogni attività è pensata per promuovere il benessere, stimolare la consapevolezza e costruire reti di supporto efficaci. Di seguito le principali linee metodologiche.

1. Fase di indagine e mappatura del contesto scolastico

Il progetto prevede la **realizzazione di un'indagine** sul tema dell'affettività, del conflitto tra pari, il bullismo e il cyberbullismo in una prospettiva circolare e complessa che tenga in considerazione la specificità del contesto scolastico e delle aree critiche su cui intervenire. La ricerca ha l'obiettivo di indagare le conoscenze e le percezioni che bambini/e e ragazzi/e hanno sui fenomeni del bullismo e del cyberbullismo. Un ulteriore obiettivo di ricerca è quello di indagare percezioni, atteggiamenti, vissuti ed esperienze delle studentesse e degli studenti degli istituti scolastici coinvolti circa il conflitto tra pari, le emozioni e l'affettività. La ricerca coinvolgerà non solo bambini e ragazzi, ma anche docenti e genitori, al fine di restituire una fotografia articolata e intergenerazionale dei vissuti emotivi, dei fattori di rischio e delle dinamiche relazionali presenti nelle scuole. Per la realizzazione della ricerca verranno utilizzati

metodi quantitativi (interviste semi-strutturate, test, assesment e questionari self report). A titolo esemplificativo:

Bullismo e cyberbullismo

- **Olweus Bully/Victim Questionnaire (OBVQ)**: misura la frequenza di comportamenti di bullismo e di vittimizzazione, ruoli di spettatori, caratteristiche del contesto scolastico.
- **Cyberbullying Questionnaire (CBQ)**: cyberbullismo e aggressione online (messaggi offensivi, esclusione, furto di identità digitale, revenge porn).
- **European Cyberbullying Intervention Project Questionnaire (ECIP-Q)**.

Relazioni tra pari

- **Friendship Quality Questionnaire (FQQ)**: analizza la componente emotivo-relazionale nelle relazioni tra pari.

Emozioni, affettività e benessere psicologico

- **Emotion Regulation Questionnaire for Children and Adolescents (ERQ-CA)**: valuta le strategie di regolazione emotiva (ad esempio ristrutturazione cognitiva e soppressione emotiva).
 - **Psychological Well-Being Scale (Ryff's PWB)**: valuta diverse dimensioni del benessere psicologico, tra cui autonomia, crescita personale, scopo nella vita, relazioni positive, auto-accettazione e controllo ambientale.
 - **Revised Children's Anxiety and Depression Scale (RCADS)**: misura ansia e sintomi depressivi, suddivisi in varie sottoscale (ansia sociale, panico, fobie, depressione, ecc.).
-
- **Incontri di sensibilizzazione rivolti a studenti e studentesse**
- Gli incontri di sensibilizzazione sono momenti dedicati all'informazione, alla riflessione e alla condivisione sui temi del bullismo, del cyberbullismo e della violenza di gruppo. Attraverso laboratori interattivi, visione di materiali multimediali, *role playing*, *circle time* e attività guidate, si favorirà il coinvolgimento attivo degli studenti e delle studentesse e la loro partecipazione emotiva e cognitiva. Le attività saranno adattate in base alla fascia di età, promuovendo:
- il riconoscimento delle emozioni, il rispetto dell'altro e la valorizzazione della diversità;
 - l'educazione all'empatia, l'autoregolazione emotiva, il contrasto alle dinamiche di esclusione;
 - la riflessione critica sul ruolo dei social, la gestione dei conflitti, l'assunzione di responsabilità individuale e collettiva.
-
- **Sportello d'ascolto psicologico, psicoterapia breve e supporto emotivo per bambini e ragazzi**
 - **Consulenza psicologica rivolta alle famiglie**

È previsto un servizio dedicato ai genitori che desiderano comprendere meglio le dinamiche relazionali dei figli, i segnali di disagio o le difficoltà legate all'uso delle tecnologie. Lo spazio di consulenza offre ascolto, contenimento e orientamento educativo, aiutando le famiglie a interpretare i comportamenti adolescenziali e a rafforzare il dialogo intergenerazionale. Gli incontri si svolgeranno individualmente o in piccoli gruppi, in base alle esigenze.

- **Sportello di ascolto e consulenza per genitori e docenti su bullismo, cyberbullismo e disagio giovanile**

Un ulteriore spazio di consulenza sarà attivato per genitori e docenti, con l'obiettivo di supportare gli adulti di riferimento nella gestione dei comportamenti problematici, nella lettura dei segnali di disagio e nell'attivazione di strategie educative efficaci. Lo sportello fornirà strumenti concreti per:

- affrontare episodi di bullismo o cyberbullismo;
- riconoscere i fattori di rischio;
- costruire un clima relazionale positivo in classe e in famiglia;
- attivare reti di collaborazione scuola-famiglia-territorio.

4. Psicologo di strada

Una figura professionale sarà presente nei luoghi informali di aggregazione giovanile (cortili, piazze, parchi, centri sportivi o ricreativi), con funzione di osservazione, ascolto e primo aggancio. Lo psicologo di strada si pone come figura "ponte" tra il disagio sommerso e i servizi, promuovendo relazioni di fiducia e costruendo alleanze educative con i ragazzi. Questa modalità di intervento mira a intercettare precocemente forme di esclusione, devianza o malessere emotivo in contesti non scolastici, spesso trascurati.

6. Convegno finale

A conclusione del progetto, sarà organizzato un **convegno finale** per la restituzione dei risultati, la condivisione delle buone pratiche e la riflessione collettiva sul tema del bullismo e della violenza di gruppo. L'evento coinvolgerà esperti, educatori, dirigenti scolastici, studenti e famiglie, con l'obiettivo di consolidare una rete territoriale permanente impegnata nella prevenzione del disagio giovanile. Il convegno sarà anche occasione per presentare materiali prodotti, testimonianze e proposte operative per il futuro.