

GESTIONE DELLA
CLASSE E
PROBLEMATICHE
RELAZIONALI

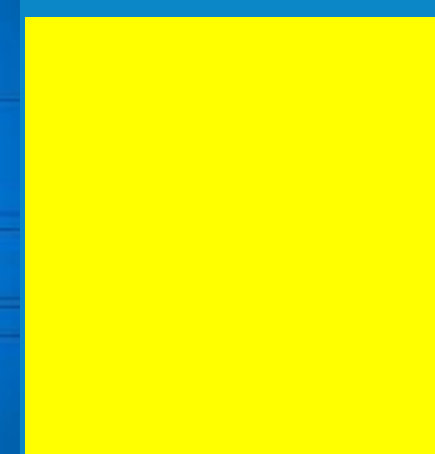
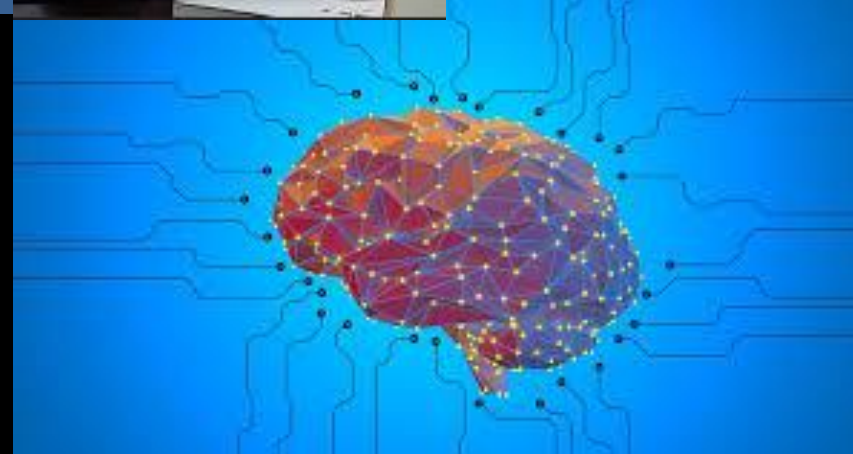
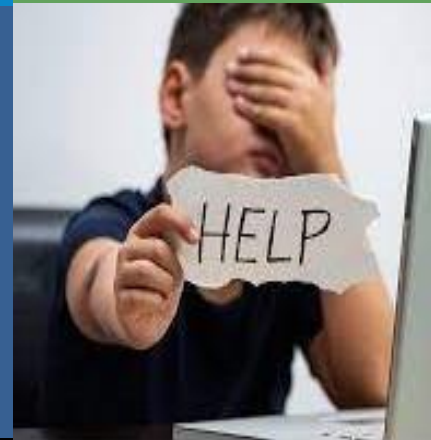
Dott.ssa Valeria Migliola,
Psicoterapeuta Specialista
Ambulatoriale
Servizio di Neuropsichiatria
Infantile e dell'Adolescenza

valeria.migliola@uslumbria2.it



Argomenti di oggi:

- ☐ Bullismo
- ☐ Cyberbullismo
- ☐ Attori della scena
- ☐ Il perché
- ☐ Il cervello tripartito



CHE COS'E'

Il bullismo è un insieme di atteggiamenti di intimidazione, sopraffazione, oppressione fisica o psicologica commessi da un soggetto "forte" (bullo) nei confronti di un soggetto percepito come "debole".



Il bullismo è un fenomeno molto diffuso; si tratta di una forma di oppressione che un bambino o un adolescente sperimenta per opera di un compagno prevaricatore. Una condizione di sofferenza, emarginazione dal gruppo e svalutazione della propria identità.



Un comportamento "bullistico" può essere definito come un tipo di azione che mira deliberatamente a far del male o a danneggiare altri individui. Il bullismo, nelle sue diverse espressioni (fisica, verbale o indiretta) genera numerose conseguenze che condizionano il clima scolastico di chi subisce le vessazioni dei prepotenti (vittime), di chi assiste alle condotte intimidatorie del bullo designato (complici) e di chi osserva semplicemente la messa in atto dei comportamenti bullistici (osservatori)





Il bullismo presenta alcune caratteristiche peculiari; vi è in gioco uno squilibrio di forze nell'ambito del quale il ragazzo esposto ai tormenti evidenzia difficoltà nel difendersi; sono più i maschi che le femmine ad agire le prepotenze; nel caso di ragazze il fenomeno del bullismo si manifesta con modalità di tormento più sottili, raffinate ed indirette.

Tale forma di bullismo al femminile è più difficile da individuare in quanto le ragazze usano metodi di molestia meno visibili, come la calunnia e la maldicenza.

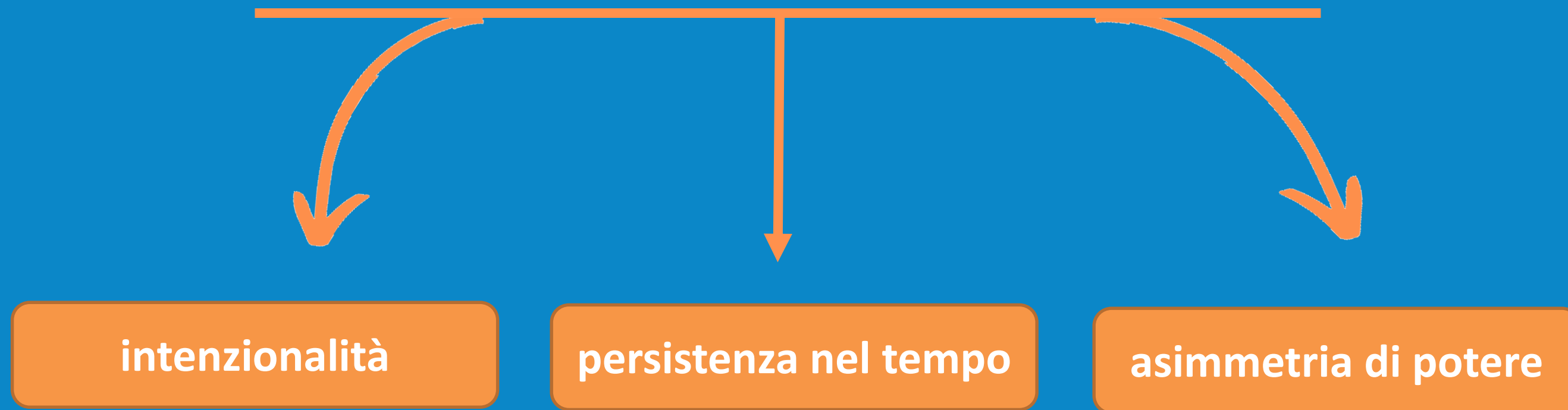


E' importante considerare che il “bullo” manifesta un disagio attraverso il suo comportamento, che può essere il risultato di una difficoltà nella sua famiglia d'origine, di traumatizzazione, (assistere a violenza domestica, avere dei modelli di genitori maltrattanti, ecc.). In questo senso il suo comportamento è una manifestazione di debolezza, insicurezza e disagio, possiamo quindi vederlo come una richiesta di aiuto indiretta.

Il bullismo può essere considerato un evento traumatico in quanto è presente l'elemento della minaccia fisica e psicologica alla persona.



Le caratteristiche essenziali sono:



Il bullismo, quindi, si configura come un comportamento sistematico e ripetuto in una situazione di disuguaglianza di forza e/o di potere. Il fenomeno riguarda sia i maschi che le femmine, dai 7-8 ai 14-18 anni e si manifesta soprattutto in ambito scolastico.



CONSEGUENZE E SINTOMI

Le vittime di bullismo possono manifestare il proprio malessere in diversi modi.

Alcuni ragazzi cercheranno di evitare di andare a scuola per sottrarsi al ruolo di vittima designata dei bulli, lamentando sintomi da stress, mal di stomaco, mal di testa, incubi ed attacchi d'ansia.

Gli episodi di bullismo possono generare nelle vittime effetti negativi anche sulla concentrazione e sull'apprendimento, o indurre tentativi di allontanamento dalla scuola, paura della scuola e/o di uscire di casa. Talvolta le vittime possono sviluppare fobie specifiche e comportamenti di evitamento. Inoltre, una volta divenute adulte le vittime possono sviluppare disturbi emotivi quali la depressione, disturbo d'ansia, ...



TIPI DI BULLISMO:

BULLISMO VERBALE: il bullo prende in giro la vittima, dicendole frequentemente cose cattive e spiacevoli o chiamandola con nomi offensivi o minacciandola;



TIPI DI BULLISMO:

BULLISMO PSICOLOGICO: il bullo ignora o esclude la vittima completamente dal suo gruppo o mette in giro false voci sul suo conto;



TIPI DI BULLISMO:

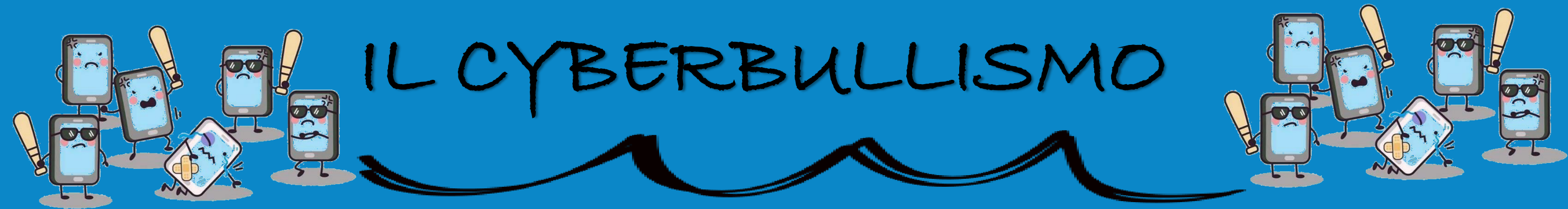
BULLISMO FISICO: il bullo colpisce la vittima con colpi, calci o spinte o la molesta sessualmente



TIPI DI BULLISMO:

CYBERBULLISMO o bullismo elettronico: il bullo invia messaggi molesti alla vittima tramite sms o in chat, usa sue foto o filmati per diffamarla, minacciarla o ricattarla.





Lo sviluppo e la pervasività delle tecnologie o delle modalità di comunicazione hanno ampliato gli ambiti di esperienza degli adolescenti, offrendo nuove opportunità ma anche nuove potenziali fonti di malessere. Se da un lato tali esperienze costituiscono nuove risorse di apprendimento e di crescita, dall'altro si associano anche rischi d'uso improprio fino ad arrivare all'abuso da parte degli adolescenti. Le tecnologie di comunicazione possono rappresentare anche “luoghi” nei quali si sviluppino anche atti di bullismo.



L'uso della rete e delle tecnologie di comunicazione per offendere e aggredire si definisce cyberbullismo. Il termine indica atti di bullismo effettuati tramite mezzi tecnologici come l'e-mail, la messaggia istantanea, i blog, i telefoni cellulari, i siti web e tutti i mezzi social.



Sono state individuate le seguenti categorie di cyberbullying:

Flaming,

invio di messaggi online violenti e volgari, fiammate (flame), mirati a suscitare battaglie verbali in un forum.

Harassment
(molestie)

spedizione ripetuta di messaggi insultanti, mirati a ferire qualcuno.

***Mentre il flaming è un litigio, l'harassment si configura come molestia.
Si distingue dal flaming per la persistenza e l'asimmetria di potere.***

Denigrazione

azioni mirate a danneggiare la reputazione di qualcuno via e-mail, sms e tramite mezzi social.



Impersonation o
mascherade
(sostituzione di
persona)

farsi passare per un'altra persona per spedire messaggi o pubblicare testi offensivi e volgari.

Exposure
(rivelazioni)

consistente nel pubblicare informazioni o foto private e imbarazzanti su un'altra persona.

Trickery
(inganno)

ottenere la fiducia di qualcuno con l'inganno per poi pubblicare o condividere con altri le informazioni confidate attraverso mezzi elettronici; minacciare di farlo qualora non si renda disponibile ad esaudire le sue richieste (talvolta anche sessuali).

Exclusion

esclusione deliberata di una persona da un gruppo online, da una chat o da un game interattivo per ferirla.



Cyberstalking
(cyber
persecuzione)

attraverso molestie e denigrazioni ripetute e minacciose mirate a incutere paura. Può sfociare nell'aggressione fisica.

Happy Slapping
Cybebashing

aggressione o molestia della vittima nella vita reale, mentre altri riprendono la scena con il cellulare. Le immagini vengono postate in rete e visualizzate, commentate o votate da chiunque.

Sexting

Il termine deriva dall'unione delle parole inglesi "sex" (sesso) e "texting" (pubblicare testo). Il sexting consiste nello scambio o condivisione di testi, video o immagini sessualmente espliciti che, nella maggior parte dei casi, ritraggono se stessi. Nel momento in cui foto o video vengono diffusi in rete, se ne perde il controllo ed è impossibile cancellare le immagini. Infatti, anche se le immagini vengono cancellate pochi istanti dopo l'invio, qualcuno, in altrettanti pochi secondi con un semplice screenshot, può entrarne in possesso e divulgarle in rete.



I genitori, ai quali è intestato il contratto dello smartphone, potrebbero incorrere nel reato di diffusione o detenzione di materiale pedopornografico, nel caso i loro figli inviassero foto oppure tenessero in memoria sul cellulare immagini a sfondo sessuale di minorenni



Caratteristiche del cyberbulling:



Presunto anonimato del “bullo” che può non svelare la propria identità immaginando di non essere rintracciabile.



Assenza di limiti spazio temporali, effetto moltiplicatore.



Indebolimento delle remore morali: il bullo non vede l'effetto immediato delle sue azioni.



GLI ATTORI DELLA SCENA



Vittime: Possono essere bambini o ragazzi tranquilli, riservati, sensibili, spesso con una scarsa autostima e un'opinione negativa di se stessi, ansiosi e insicuri, possono avere difficoltà ad affermarsi nel gruppo e il loro rendimento scolastico potrebbe diminuire gradualmente. Se sono maschi tendono ad essere fisicamente più deboli dei compagni, non rispondono ad attacchi fisici o verbali e possono manifestare particolari

preoccupazioni e insicurezze riguardo al loro corpo.



GLI ATTORI DELLA SCENA



Se attaccati, reagiscono chiudendosi in se stessi o, se si tratta di bambini piccoli, piangendo.

Hanno una scarsa capacità di accordarsi con il gruppo e per questo possono vivere a scuola in una condizione di solitudine e isolamento trovandosi quindi in situazioni di debolezza che attirano gli atteggiamenti prevaricatori dei bulli.

Bambini che subiscono prepotenza spesso non lo dicono agli adulti, possono però esprimerlo attraverso sintomi quali enuresi, encopresi, disturbi del sonno, dell'alimentazione e disturbi dell'umore.



GLI ATTORI DELLA SCENA



Vittime provocatrici: questa tipologia di vittime include una combinazione di modalità di reazioni ansiose ed aggressive, si mostrano inquieti ed offensivi, il loro comportamento provoca irritazione, tensione e reazioni negative da parte di molti compagni o persino di tutta la classe.

Questi atteggiamenti attirano su di sé le prevaricazioni del prepotente.



Bulli e vittime sembrano mancare
della capacità di gestire
correttamente le emozioni:

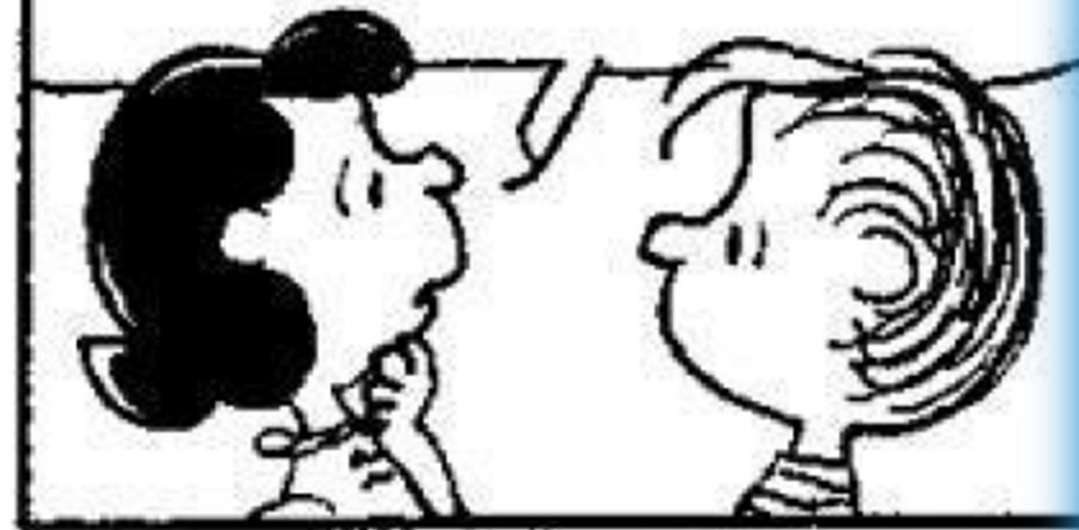
i bulli mancano
di empatia e di
comprensione
dei propri stessi
sentimenti

le vittime non
riescono a
manifestare la
rabbia e spesso
non la
riconoscono
bene

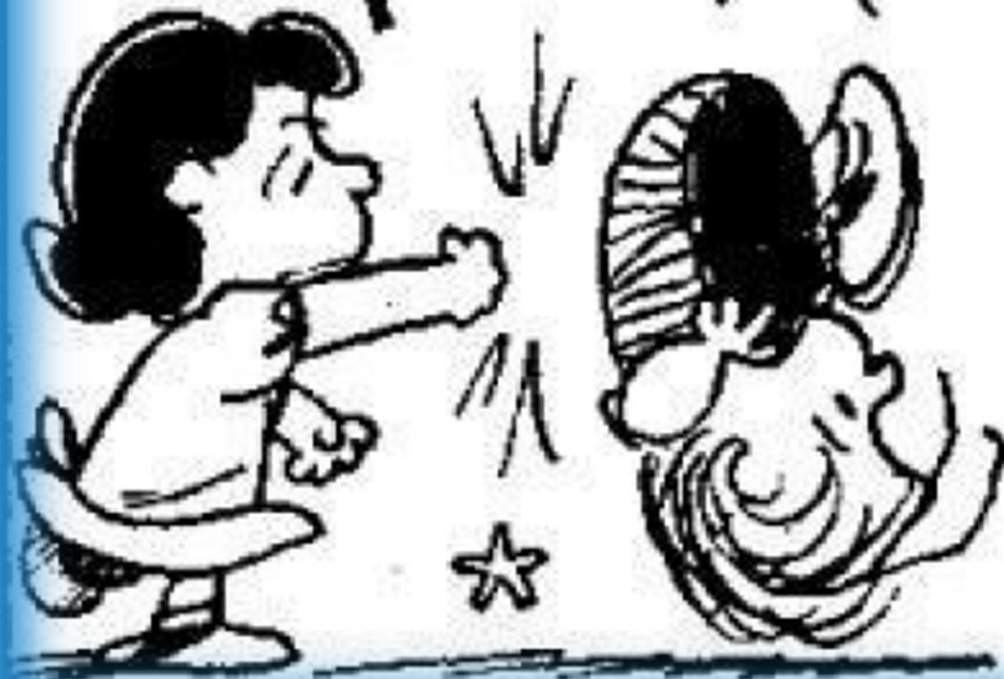
VEDIAMO ...
COME POSSO
ESPRIMERLO
A PAROLE?



CIÒ CHE INTENDO È... CIÒ CHE
VOGLIO DIRE È... COME POSSO
ESPRIMERLO A PAROLE? CIÒ
CHE STO CERCANDO DI DIRE È...



✦ POW! ✦

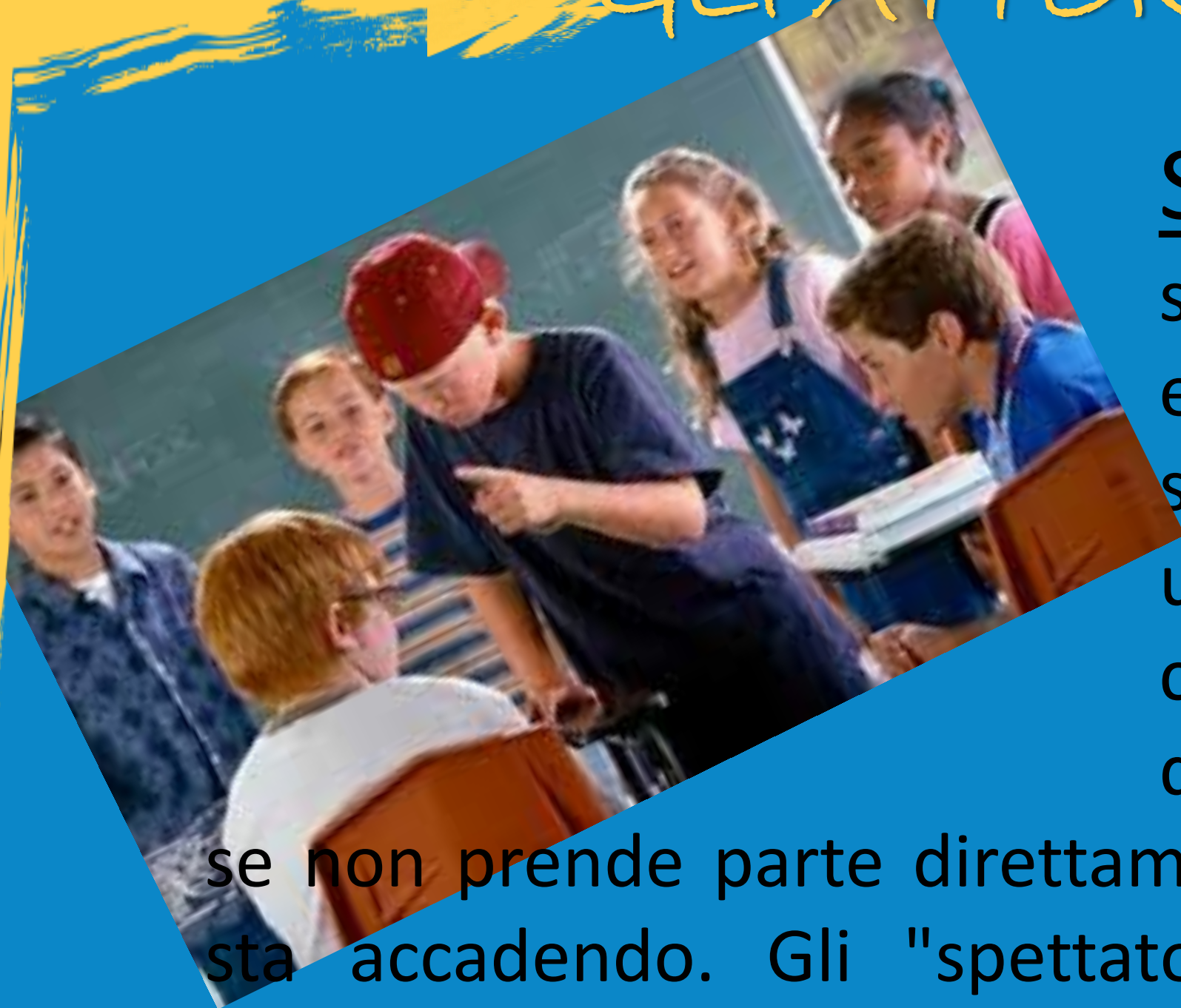


DIABOLO! SPERAVO CHE CE
LA FACESSE A ESPRIMERLO
A PAROLE...



SCALZ

GLI ATTORI DELLA SCENA



Spettatori: gli atti di bullismo possono svolgersi in luoghi isolati, ma di solito questi episodi accadono all'interno della scuola sotto gli occhi dei compagni. Infatti, quando una provocazione viene portata avanti nella classe in modo sistematico, la maggior parte dei ragazzi ne è a conoscenza, poiché anche se non prende parte direttamente all'attacco ha modo di osservare cosa sta accadendo. Gli "spettatori" che ridono e incoraggiano i bulli a continuare nelle loro azioni di prepotenza più o meno volontariamente finiscono per sostenere e rinforzare la dinamica. Tra questi sono presenti anche ragazzi insicuri che in altre situazioni possono diventare vittime bulli.



GLI ATTORI DELLA SCENA



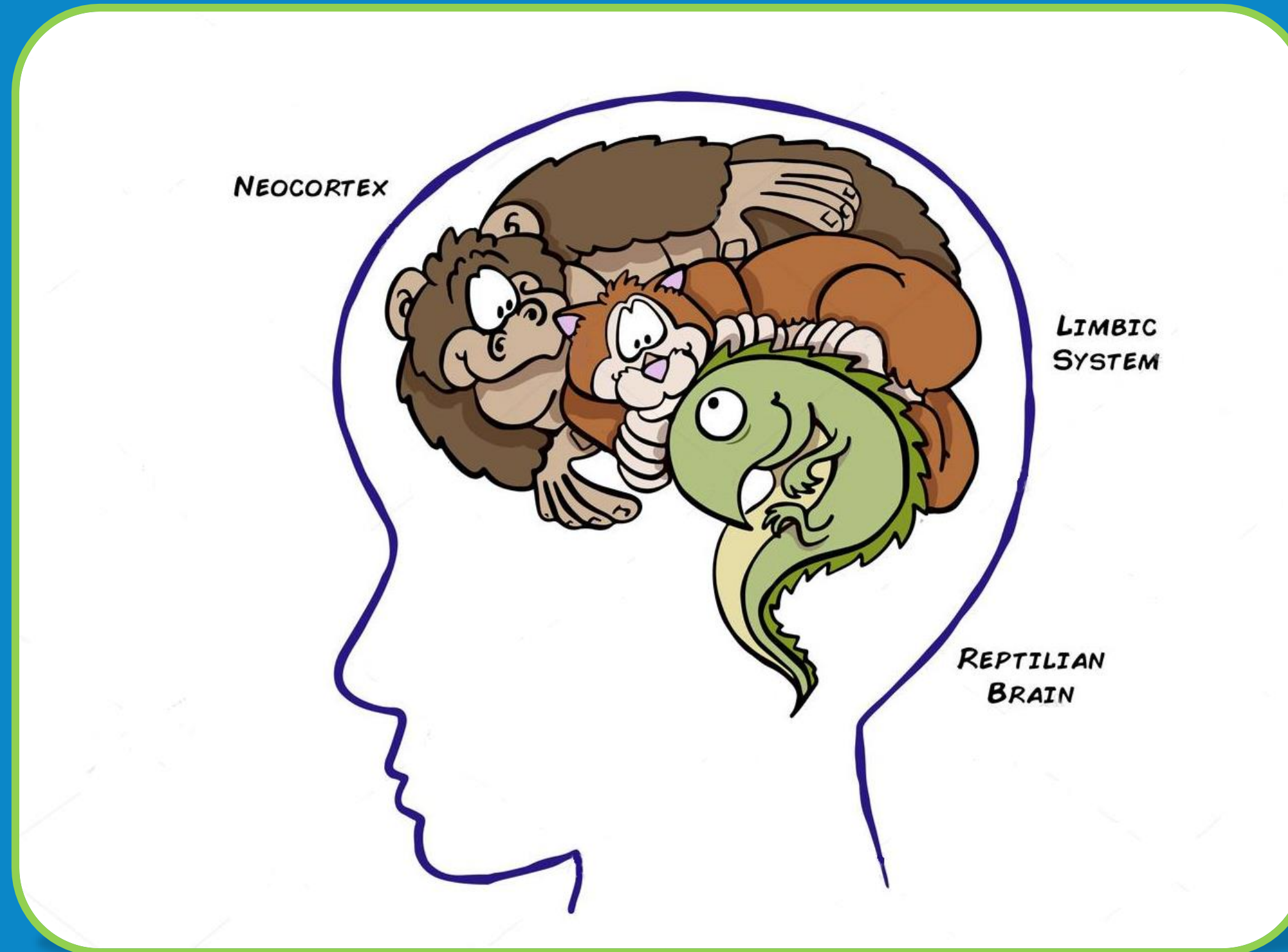
Antagonisti: fortunatamente alcuni spettatori provano un senso di ingiustizia profondo e si oppongono alle sopraffazioni a cui assistono intervenendo direttamente in difesa del compagno, contrastando così il fenomeno del bullismo.



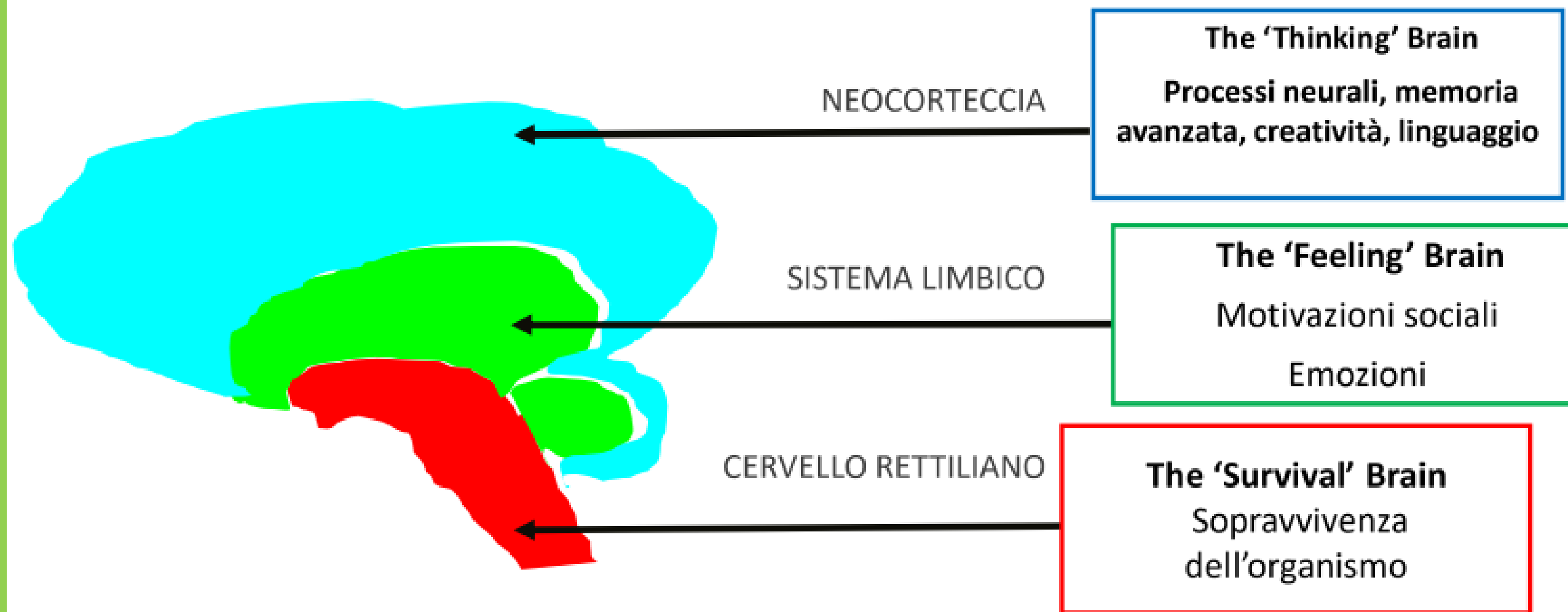
Le vittime di bullismo vivono un'esperienza fortemente traumatica. Se le vittime sono adolescenti, l'impatto di un evento di questo tipo è ancora più devastante. In età adolescenziale, infatti, l'immagine sociale riveste un'importanza fondamentale. Altrettanto traumatica può essere l'esperienza del bullo che, in molti casi, ha perso il controllo di quello che inizialmente appariva come un banale scherzo o gioco on line.



Cervello trino di MacLean (1984) applicato allo studio dei sistemi motivazionali da Panksepp (1998)



Il cervello tripartito



IL CERVELLO TRIPARTITO

- Questi tre cervelli si possono considerare uniti e, al tempo stesso, separati.
- Sono ordinati gerarchicamente
- A causa delle nostre esperienze passate spesso i tre cervelli non sono in equilibrio
- Talvolta si assiste ad un vero colpo di stato da parte di uno dei tre (eterarchia), che tende a soffocare gli altri e una funzione assume il comando sulle altre (tendenza all'azione rettiliana, emotività o razionalità)



IL CERVELLO RETTILIANO

- Il più antico
- I rettili, creature a sangue freddo hanno solo questa parte; negli esseri umani (che conservano le stratificazioni dell'evoluzione) quest'istanza può essere considerata la parte animale e più arcaica, a contatto con gli istinti primordiali e le reazioni autonome di fuga ed attacco, ma anche di quelle più complesse come la competizione, che finisce con la soppressione o la fuga dell'avversario in totale assenza di coscienza morale
- Sopravvivenza della specie attraverso condotte non sociali
- Sistema rettiliano: tipico del predatore, rapido, aggressivo, autoriferito, l'amore orientato al piacere
- Sensazioni rettiliane: respiro, contrazioni muscolari, fisicità dell'esperienza, battito cardiaco, sensazione caldo/freddo

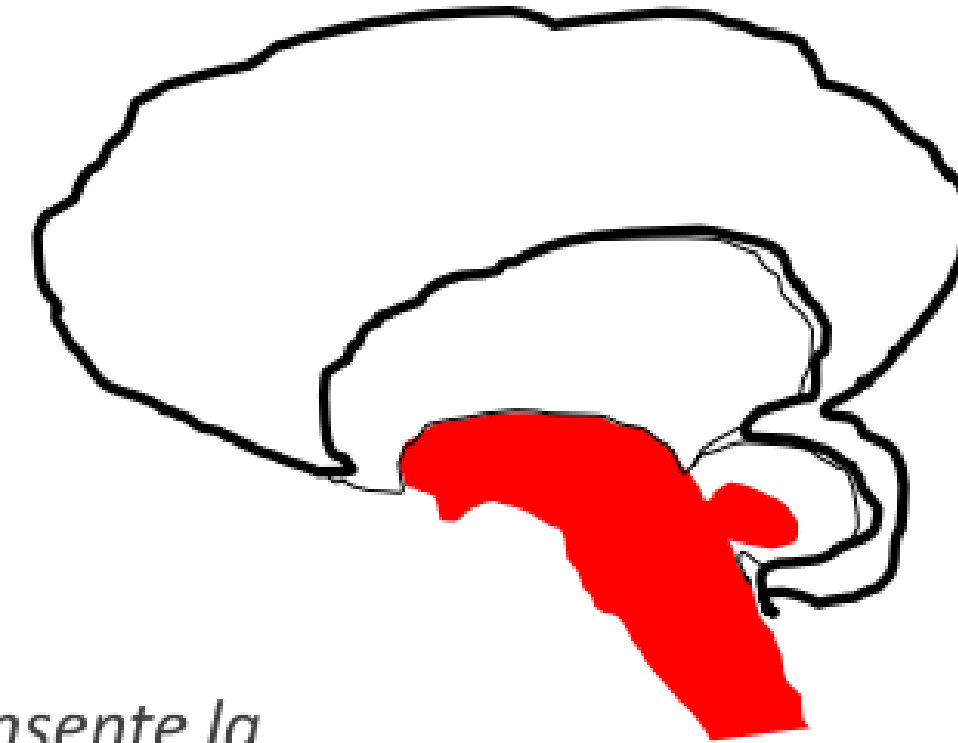




Primo livello: Cervello Rettiliano (Complesso R)

È responsabile della regolazione delle funzioni vitali:

- Regolazione fisiologica
- Esplorazione dell'ambiente
- Territorialità
- Sessualità (senza la formazione di coppia)
- Predazione
- Difesa



È caratterizzato dalla memoria procedurale che consente la categorizzazione percettiva e l'uso degli schemi d'azione

Struttura: tronco dell'encefalo, ipotalamo, talamo, nuclei della base

IL CERVELLO LIMBICO

- Il sistema limbico (mammifero) è l'evoluzione della parte rettiliana per potenziare le capacità di affrontare l'ambiente
- E' la sede delle emozioni
- Con lo sviluppo di questo cervello si è sviluppato il sistema di attaccamento che permette la sopravvivenza degli esseri umani viventi attraverso il legame affettivo e la coesione sociale
- Con esso si è sviluppato anche il sistema di accudimento , che permette di prendersi cura dei conspecifici. Infatti, i mammiferi sono gli unici animali che si prendono cura della prole e che si proteggono nel branco con la vicinanza
- Dagli uccelli ai mammiferi
- Interazioni tra conspecifici
- Memoria episodica





Secondo livello: cervello limbico

Le motivazioni del cervello limbico sono relative alle interazioni fra conspecifici (Sistemi motivazionali Interpersonali, Gilbert, 1989; Liotti, 1994):

- **Attaccamento**
- **Accudimento**
- **Agonismo ritualizzato**
- **Sessualità di coppia**
- **Cooperazione paritetica**
- **Gioco sociale**
- **Affiliazione**

È caratterizzato dalla memoria episodica, orientata all'individuazione delle interazioni. Gli strumenti fondamentali per rispondere alla spinta associativa del cervello limbico sono le emozioni

Corrisponde all'amigdala e al giro del cingolo



NEOCORTECCIA

- La neocorteccia (più recente) è quella parte del cervello che è sede delle più importanti e complesse funzioni cognitive
- Il linguaggio, la memoria, la coscienza di sé, la concezione della causalità, la capacità di fare previsioni ed il giudizio morale
- Crea le connessioni tra i fenomeni che ci accadono determinandone le cause in funzione delle conoscenze soggettive
- E' responsabile di tutti quei comportamenti basati sul problem solving che ci permettono di affrontare situazioni nuove, di pianificare al meglio considerando le conseguenze delle nostre azioni e di centrare i nostri obiettivi
- E' la nostra parte adulta, responsabile dell'intersoggettività e della costruzione dei significati
- E' sede della coscienza, lobo frontale, identificata con l'istanza dell'IO, dell'identità della persona attraverso il tempo, guida la volontà verso un'azione consapevole, responsabile



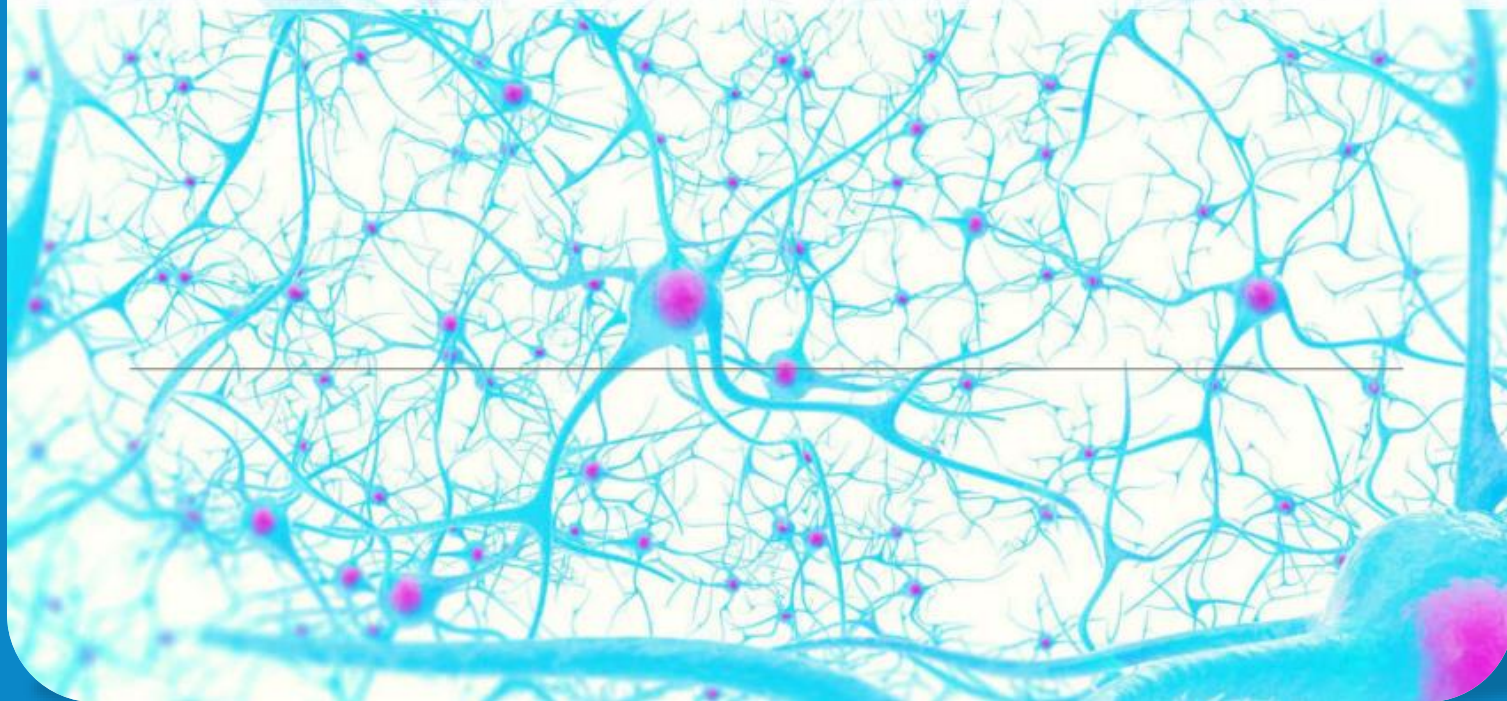


Terzo livello: Neocorteccia

- *Questo livello cerebrale è specifico delle specie più evolute*
- *Hanno sede le più importanti e complesse funzioni cognitive: la memoria, la coscienza di Sé, la concezione di causalità, la capacità di fare previsioni, il giudizio morale*
- *È responsabile delle competenze mirate a dare ordine e coesione alle informazioni raccolte dai sistemi motivazionali più antichi*
- *È responsabile dello sviluppo dell'intersoggettività e della costruzione di significati*



La neurobiologia ci spiega l'impatto traumatico



STRESS, TRAUMA E PSICOPATOLOGIA

Trauma Complesso

- La ricerca ormai ha confermato che le esperienze sfavorevoli precoci e lo stress cronico possono causare alterazioni nel funzionamento di strutture neuroendocrine e del sistema nervoso centrale. Cambiamenti cronici in queste reti durante periodi critici dello sviluppo possono avere effetti irreversibili sulla crescita e sullo sviluppo
- Soprattutto in età dello sviluppo può avere un effetto significativo nella successiva regolazione emotiva e sul coping e comportamenti disfunzionali.





Le ricerche hanno evidenziato che i traumi vissuti durante l'infanzia hanno effetti sul funzionamento e la struttura del cervello in via di sviluppo. Teicher ha osservato che il corpo calloso, che facilita la comunicazione tra emisfero destro ed emisfero sinistro, è notevolmente più piccolo nelle persone che sono state gravemente abusate nell'infanzia. Il 72% dei bambini ed adolescenti con una storia di abusi fisici e sessuali mostrano un EEG con un'attività anomala nella regione frontale e temporale del cervello.



Gli individui con una storia di trauma complesso hanno una mancanza di integrazione cerebrale che permette all'emisfero sinistro di comunicare con il destro a favore di una maggiore sintesi tra pensieri ed emozioni.



Questa integrazione neurologica permetterà alle regioni corticali «alte» la modulazione del sistema limbico con una facilitazione della stabilità emotiva (Siegel) . A questo proposito la comprensione del funzionamento del cervello traumatizzato , la scarsità di connessioni neurali nella corteccia prefrontale e nel corpo calloso, il funzionamento del cervello secondo l'ipotesi di MacLean, la teoria polivagale e l'integrazione con il modello AIP sono i nostri principali alleati per capire il funzionamento del cervello dei bambini traumatizzati e aiutarlo nel recupero dei diversi aspetti che incidono sui suoi comportamenti



Sia i bulli sia le vittime possono trarre vantaggio da un percorso di psicoterapia EMDR. Elaborare questi eventi traumatici è fondamentale per poter avere un senso di maggior autoefficacia nella propria vita. L'approccio EMDR è di primaria importanza anche per andare a elaborare le esperienze del passato che hanno creato una bassa autostima, portando la vittima e il bullo a cadere nella trappola della rete.



LA TERAPIA EMDR

L'EMDR (dall'inglese Eye Movement Desensitization and Reprocessing ovvero Desensibilizzazione e rielaborazione attraverso i movimenti oculari) è un trattamento psicoterapeutico scoperto nel 1987 dalla psicologa americana Francine Shapiro.

Utilizzato in origine per alleviare lo stress associato ai ricordi traumatici è stato oggetto

di numerose ricerche cliniche ed è oggi considerato il trattamento evidence based per il DPTS (Disturbo da Stress Post Traumatico), validato da più ricerche e pubblicazioni di qualunque altra psicoterapia nel campo del trauma. E' approvato, tra gli altri, dall'American Psychological Association (1998 2002), dall'American Psychiatric Association (2004), dall'International Society for Traumatic Stress Studies (2010), dall'Organizzazione Mondiale della Sanità nel 2002 e dal nostro Ministero della salute nel 2003. Gli aspetti vincenti dell'EMDR sono la rapidità di intervento, l'efficacia e la possibilità di applicazione a persone di qualunque età, compresi i bambini.



L'EMDR è molto indicato anche nei traumi relazionali e interpersonali come quelli che generano le esperienze di bullismo. L'approccio EMDR offre l'occasione di aiutare le vittime a rielaborare l'impatto emotivo degli episodi di bullismo, togliendo la parte più traumatica, facendoli lasciare queste esperienze nel passato e rafforzando la loro autostima. In questo modo possono liberarsi dalle conseguenze psicologiche di questi eventi così stressanti a cui possono essere sottoposti bambini e ragazzi.



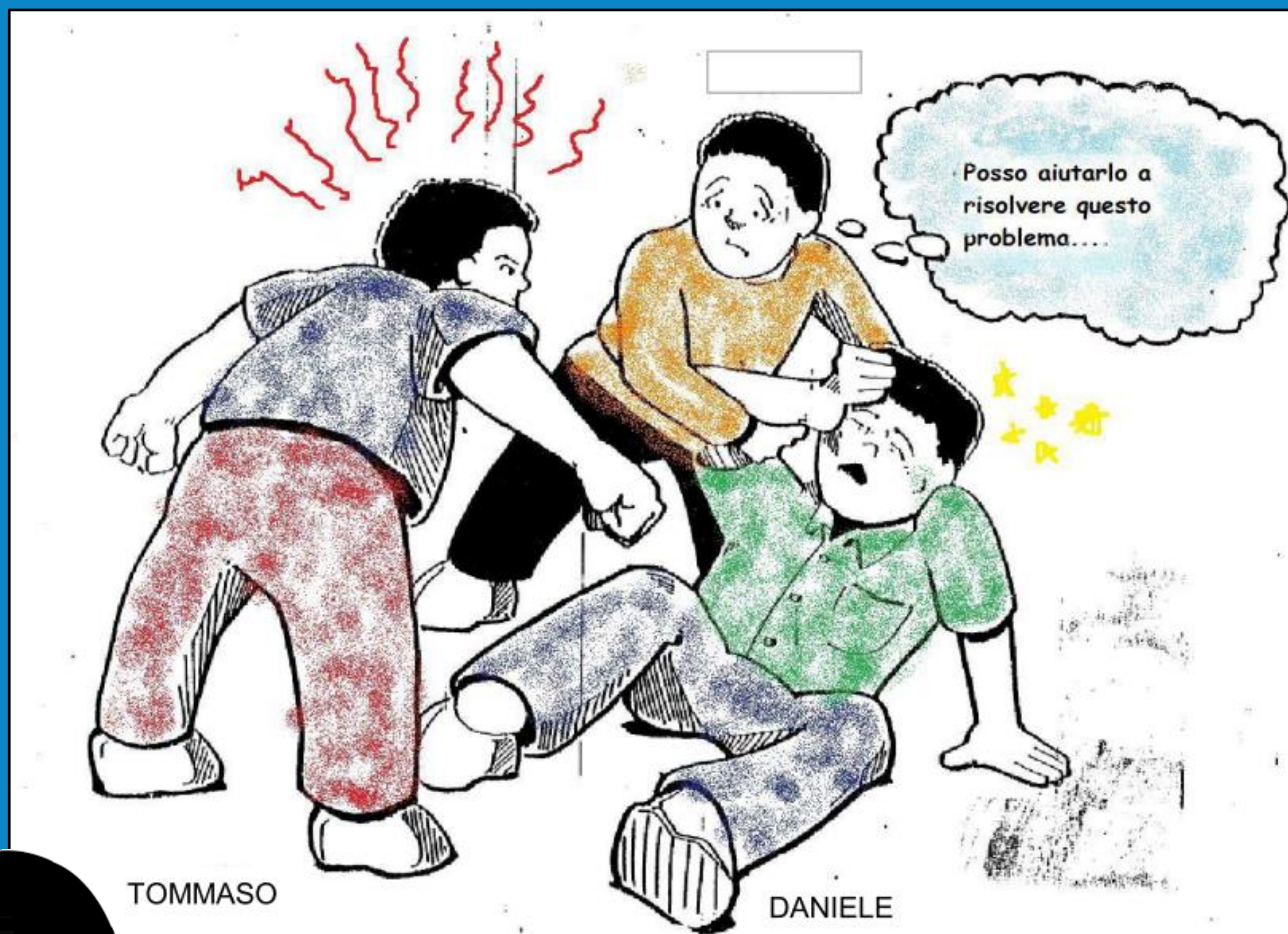
Alla fine di una terapia breve e mirata con l'EMDR quelli che sono stati vittime di bullismo riescono a vedere in modo più costruttivo queste esperienze e soprattutto possono crescere e sviluppare



una personalità più ricca e piena di risorse. E' possibile lavorare anche con il "bullo", nel caso in cui si abbia questa possibilità per **fargli rielaborare gli eventi e i modelli che possono averlo portato a sviluppare un comportamento così aggressivo e traumatizzante, ma anche per fargli sviluppare delle modalità alternative di comportamento più sane per lui e per gli altri.**



Problem-solving: identificazione delle soluzioni



Pensate a 10 soluzioni diverse per questo problema: Proponete tutte le soluzioni che vi vengono in mente senza pensare per ora alle conseguenze di quello che proponete.

Siete pronti? Via!

Madonna col Bambino

olio su tela

Artemisia Gentileschi
(1610 -11)

